



PLANNING DE PREPARATION ATHLETIQUE DU 10 JUILLET AU 6 AOUT
(SAISON 2017 / 18)

Dans le but d'arriver à la reprise de l'entraînement avec quelques acquis qui vous permettront de profiter des premières séances, je vous propose un petit programme de préparation pour le mois précédent le début de saison.

➡ **Semaines du 10 au 16 Juillet**
- 2 footings de 20 minutes

➡ **Semaines du 17 au 23 Juillet**
- 2 footings de 25 minutes
- Etirements

- **Vitesse** : 5 fois 10 mètres, 3 fois 20 mètres, 2 fois 30 mètres (récupération totale entre les séries). **80% de votre vitesse pour les premières séries de chaque distance et de 100% sur les dernières courses de chaque distance.**

➡ **Semaine du 24 au 30 Juillet**
- 2 footings de 30 minutes
- Etirements

- **Détente** : 6 séries de cloche pied (3 pieds droit, 3 pieds gauche) sur 10 mètres
4 séries de cloche pied (2 pieds droit, 2 pieds gauche) sur 20 mètres
2 séries de pieds joints sur 30 mètres (le moins de bonds possibles)

➡ **Semaine du 31 Juillet au 6 Août**
- 2 footings de 30 minutes
- Etirements

- **Abdominaux** : 3 séries de 50 pédalages, 3 séries de 50 battements de pieds
3 séries de 16 cercles avec les jambes serrées (8 dans un sens, 8 dans l'autre)

Exercices à effectuer au sol et jambes légèrement pliées et à 75° du sol.

N'hésitez pas à effectuer ces différents exercices à plusieurs.

Je vous souhaite de bonnes vacances et j'espère vous retrouver nombreux le Mardi 8 août pour la reprise de l'entraînement.

Thierry BLEZ  06-82-01-06-53