

# Préparation Physique Individuelle d'Avant Saison 2015-2016

Planification prévue pour 3 semaines avant la reprise des entraînements collectifs à raison de 3 séances hebdomadaires. (Le rythme régulier des séances doit être respecté : Lundi, Mercredi et samedi par exemple). N'hésitez pas à vous regrouper.

*Chaque fin de séance doit se terminer par 10 à 15 minutes d'étirements (facilite la récupération)*

## **1<sup>ère</sup> semaine de travail : ENDURANCE**

Séance 1 :

- 3 x 10' en aisance respiratoire entrecoupées de 3' de récupération maximum
- 100 abdos libres (série de 10 ou 20, répétition au choix avec tps de travail = tps de récup)

S2 : - 2 x 20' en aisance respiratoire entrecoupées de 3' de récupération maximum  
- 100 abdos libres

S3 : - 35 à 45' en aisance respiratoire  
- 100 abdos libres + 6 séries de gainage (30'' de travail / 30'' de récup)

## **2<sup>ème</sup> semaine de travail : ENDURANCE et CHANGEMENT de RYTHME**

S4 : - 2 x 20' entre 11 et 13 km/h entrecoupées de 3' de récupération maximum  
- 150 abdos libres

S5 : - Echauffement : 20' de course continue à faible intensité  
- Travail fractionné de 15' : accélération de 30'' toutes les 2' puis retour à rythme en aisance (6 répétitions). Attention ce ne sont pas des sprints, mais des accélérations à 70-75%.  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30''

S6 : - 35 à 45' en aisance respiratoire ou 1h de VTT  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30''

## **3<sup>ème</sup> semaine de travail : SPECIFIQUE à base de CHANGEMENT de RYTHME**

S7 : - Echauffement : 20' de course continue à faible intensité  
- Travail fractionné de 20' : accélération de 30'' toutes les 2' puis retour à rythme en aisance (8 répétitions).  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30''

S8 : - 30' en aisance respiratoire  
- Travail de vitesse : sprint sur 10 m / récup 40'' / sprint sur 10 m / récup 40'' / sprint sur 10 m  
- 2 séries avec 5' de récup entre les 2.  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30''

S9 : - Echauffement : 20' de course continue à faible intensité  
- Travail fractionné de 20' : accélération de 30'' toutes les 1'30'' puis retour à rythme en aisance (10 répétitions).

*Il est important de suivre ce type de programme pour être compétitif et limiter les risques de blessure.*

**Bonnes vacances à tous** et rendez-vous pour le lundi 3 août à 19h pour la reprise des entraînements collectifs.

PS : N'oubliez pas de renvoyer votre licence complétée et signée (médecin et vous) + le chèque de cotisation (70€ ou 65€ si remise avant le 1<sup>er</sup> juillet).