

## **PROGRAMME DE PREPARATION POUR LA SAISON 2017-2018.**

Nous vous demandons d'essayer d'effectuer cette préparation de manière à gagner du temps, pour la reprise de la compétition. !!!!!!!!!!!!!!!!

**Date de reprise le Mercredi 16 Aout 2017 à 19H30 au stade A. MABILLE.**

**Durant toute la phase de préparation, ayez toujours des tennis pour la course ainsi que vos crampons dans votre sac et une bouteille d'eau. !!!!!!!!!!!!!!!!**

### **PREPARATION AVANT REPRISE :**

#### **Semaine 1 : Du 17 Juillet au 22 Juillet 2017 :**

**Cette séance est à réaliser 3 fois dans la semaine, en laissant un jour de repos entre chaque séance, soit lundi, mercredi, vendredi. Essayer de trouver des parcours plats.**

Chercher à garder la même allure du début à la fin, sans se mettre dans le rouge.

Effectuer un footing de 20 min récupération 5 minutes et de nouveau un footing de 20 minutes = 50 minutes.

150 abdos et gainage (voir planche) + 100 pompes + Etirements.

**Gainage :** [maintenir la position 15 sec/récup 15 sec/maintien 15 sec/récup 15 sec] X 3 récup 2 min.

Même principe pour la posture suivante.

**Etirements :** 2 fois chaque groupe musculaire, en cherchant à aller le plus loin possible, sans pour autant risquer la rupture, en même temps, assurer une expiration profonde.

#### **Semaine 2 : Du 24 juillet au 29 juillet 2017 :**

**Cette séance est à réaliser 3 fois dans la semaine, en laissant un jour de repos entre chaque séance, soit lundi, mercredi, vendredi.**

Effectuer un footing de 30 min récupération 5 minutes et de nouveau un footing de 30 minutes = 70 minutes.

150 abdos et gainage (voir planche) +100 pompes + Etirements.

#### **Semaine 3 : Du 31 juillet au 5 Aout 2017 : Avec une allure un peu plus rapide que les deux premières semaines.**

**Cette séance est à réaliser 3 fois dans la semaine, en laissant un jour de repos entre chaque séance, soit lundi, mercredi, vendredi.**

Effectuer un footing de 15 min en plaçant de manière aléatoire 10 allongements de foulées de 20 sec / récup 5 min/+ footing 15 min en continu / récup 5 min /+ footing 15 min avec 10 allongements de foulées de 20 sec / 5 min récup = 60 minutes

Abdos : 15 séries de 12 répétitions (diversifier les abdos, obliques, grand droit,) + 100 pompes + Etirements.

**Gainage :** [30 sec de maintien/ 30 sec de récup] X 2 Récup 1 min. Même principe avec une autre posture.

#### **Semaine 4 : 7 Aout au 12 Aout 2017 :**

**Avec une allure un peu plus rapide sur les allongements de foulées de 15 sec.**

**Cette séance est à réaliser 3 fois dans la semaine, en laissant un jour de repos entre chaque séance, soit lundi, mercredi, vendredi.**

Effectuer un footing de 8min avec 10 allongements de foulées de 15 sec / récup 4min/ + un footing en continu de 15 min/Récup 5min + 8 min avec 10 allongements de foulées de 15 sec / récup 4 min/ + un footing de 15 min en continu/ Récup 5min : 64 min.

Abdos : 15 séries de 12 répétitions + Pompes

Gainage : [30 sec de maintien/ 30 sec de récup] X 2 Récup 1 min. Même principe avec une autre posture.

Etirements