Planning de préparation d’avant-saison

Je vous transmets ce planning d’entrainements individuels accompagné de quelques conseils à appliquer afin de commencer la future saison dans les meilleures conditions.

**Quelques conseils lors de la préparation :**

* Ne courez jamais sous une forte chaleur ; courez de préférence avant 11h et/ou après 17h.
* Démarrez doucement vos footings pour éviter les points de côté.
* Hydratez-vous régulièrement ( avec de l’eau !!! ) et de manière conséquente pendant cette période de pré-saison pour faciliter l’élimination des toxines et diminuer les courbatures musculaires.
* Etirez-vous après chaque footing sur des temps de 15 secondes minimum par groupe musculaire (mollets, quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs).
* Espacez deux séances d’au moins 48 heures. Ceci n’empêche pas de faire une autre activité physique entre les deux footings (vélo, natation, …), mais avec peu d’intensité.
* Pour les fumeurs, pas de clopes 2 heures avant et après l’effort.
* Accordez autant d’importance aux étirements et au renforcement musculaire qu’aux séances de footing.
* Reposez-vous bien pendant cette période de préparation physique afin d’éviter toute fatigue musculaire et toutes blessures.

Je vous demande donc d’effectuer 8 séances avant la reprise collective sur 3 semaines (deux la première semaine et trois les deux suivantes).

**Ne négligez surtout pas cette préparation qui me sert de base de travail pour la reprise collective. Si vous êtes absent de la reprise collective, continuer de courir 3 fois par semaine en effectuant du fractionné.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Planning de reprise individuelle** | |
| **SEANCE 1**  15 au 22 juillet | **35’ de footing en endurance fondamentale.** Pour faire simple,  **l’Endurance fondamentale** est l'endurance tout court, qui permet par exemple de maintenir un rythme de croisière lors d'un footing tranquille.  Vous devez être capable de parler pendant toute la durée de votre footing |
| **SEANCE 2**  15 au 22 juillet | **40’ de footing en endurance fondamentale** |
| **SEANCE 3**  22 au 29 juillet | **45’ de footing en endurance fondamentale** |
| **SEANCE 4**  22 au 29 juillet | **30’ en endurance fondamentale + 15’ en travail intermittent : 1 minute d’effort à vitesse plus élevée et 4 minutes d’effort à vitesse normale (comme les 30 minutes précédentes) ; le faire 3 fois.** |
| **SEANCE 5**  22 au 29 juillet | **50’ de footing dont 40’ en endurance fondamentale et 10’ à allure plus soutenue.** |
| **SEANCE 6**  29 juillet au 5 août | **35’ en endurance fondamentale + 15’ en travail intermittent : 2 minutes d’effort à vitesse plus élevée et 3 minutes d’effort à vitesse normale (comme les 30 minutes précédentes) ; le faire 3 fois.** |
| **SEANCE 7**  29 juillet au 5 août | **25’ en endurance fondamentale + 20’ en travail intermittent : 2 minutes d’effort à vitesse plus élevée et 3 minutes d’effort à vitesse normale (comme les 30 minutes précédentes) ; le faire 4 fois.** |
| **SEANCE 8**  29 juillet au 5 août | **50’ de footing dont 30'’ en endurance fondamentale et 20’ à allure plus soutenue.** |
| Lundi 6 Aout | **REPRISE DE L’ENTRAINEMENT COLLECTIF** |
| ***Après chaque séance, effectuez du travail de gainage, ainsi que 2 séries de 50 abdos grands droits et 1 série de 80 abdos obliques, suivi de 10’ d’étirements passifs (20 secondes minimum par groupe musculaire).*** | |

Bon courage à tous.

Christophe Merckens Educateur seniors Us La Ferrière 06.77.91.98.65