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