



Préparation physique individuelle Alerte AHUILLE 2013-2014



En sport, dès que l'on s'arrête on régresse !

- Du 1^{er} au 30 juin : Entretien physique avec 2 séances de sport par semaine de 30min à 1h30 (vélo, footing, natation,...). Privilégier le travail en endurance capacité = effort long de faible intensité.

- Les footings peuvent être remplacés par du vélo, de la natation,... mais **conserver bien le renforcement musculaire et les étirements**. Si vous avez du mal avec la prépa, motivez-vous pour courir à plusieurs.

- **La VMA (La vitesse maximale aérobie)** : est la vitesse de course à partir de laquelle le sportif consomme un maximum d'oxygène. A cette vitesse chacun peut tenir entre 4 et 8 min. Elle varie beaucoup d'une personne à l'autre. Au club, je pense que les plus endurants sont autour de 17 km/h et les moins endurants autour de 11 km/h. Pour vous situer, je suis entre 14 et 15 km/h. Nous effectuerons un test début septembre et mi-janvier pour voir où chacun en est.

- 60 à 75% de la VMA (140 à 160 puls/min)

- 75% à 85% de la VMA (160 à 180 puls/min)

- >85% de la VMA (plus de 180 puls/min)

Je vous propose deux préparations différentes. A vous de choisir la mieux adaptée à vous-même et aux objectifs que vous vous fixez. Si vous hésitez, prenez la première !!!

Prépa 1

	ENDURANCE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Du 1 ^{er} au 7 juillet	3 footings de 35' à 70% de la VMA + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/une série de 15 abdos (droits et obliques)/3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 8 au 14 juillet	3 footings de 40' à 75% de la VMA + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/2 séries de 15 abdos (droits et obliques)/3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 15 au 21 juillet	1 footing de 45' à 75% de la VMA + 2 séances 3x8min de course à 85% entrecoupées de 3x8min à 60% + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/2 séries de 15 abdos (droits et obliques)/4 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 22 au 28 juillet	2 séances : 3x10min de course à 85% (=effort) entrecoupées de 3x10min à 65% (=récup) + 10min <u>d'étirements</u> 1 séance : 25min de course à 75% de la VMA + 10 min de blocs : 30s d'effort (= >85% VMA)/30s de récup (=65% VMA) pendant 10min. + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/3 séries de 15 abdos (droits et obliques)/4 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Si vous ne pouvez pas pendant les trois premières semaines, ne commencez pas à la 4 ^{ème} !!! mais à la première.		

Prépa 2

	ENDURANCE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Du 1 ^{er} au 7 juillet	2 footings de 30' à 70% de la VMA + 10min d' <u>étirements</u>	- une série de 20 pompes - une série de 15 abdos (droits et obliques) - 2 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 8 au 14 juillet	2 footings de 35' à 75% de la VMA + 10min d' <u>étirements</u>	- une série de 20 pompes - 2 séries de 15 abdos (droits et obliques) - 3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 15 au 21 juillet	2 footings de 40' à 75% de la VMA + 10min d' <u>étirements</u>	- 2 séries de 20 pompes - 2 séries de 15 abdos (droits et obliques) - 3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 22 au 28 juillet	2 séances de 3x8min de course à 85% (=effort) entrecoupées de 3x8min à 60% (=récup) + 10min d' <u>étirements</u>	- 2 séries de 20 pompes - 2 séries de 15 abdos (droits et obliques) - 4 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Si vous ne pouvez pas pendant les trois premières semaines, ne commencez pas à la 4 ^{ème} !!! mais à la première.		

N.B : Si vous partez en vacances en août, appelez-moi avant début juillet pour une préparation individualisée ou prenez en modèle la semaine du 22 au 28 juillet.

Plus rapidement on sera prêt individuellement, plus rapidement on sera prêt collectivement !!!

Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès.

Une des clés du succès est la confiance en soi, une des clés de la confiance en soi est la préparation.

Reprise de l'entraînement le lundi 29 juillet !

Cyril SEVIN 06 75 58 21 62

