****

**PROGRAMME**

**DE PREPARATION ATHLETIQUE**

**D’AVANT SAISON 2018 - 2019**

**Repère :**

150 pulsations par minute : allure moyenne

170 pulsations par minute : allure soutenue

15/15 = 15 secondes de course suivi de 15 secondes de récupération

30/30 = 30 secondes de course suivi de 30 secondes de récupération

***Avant d’effectuer le programme de reprise, pensez à récupérer en pratiquant différentes activités comme le tennis, le vtt, la natation.***

1. ***Semaine 1 : du 16/07 au 22/07***

3 fois dans la semaine : *lundi – mercredi – vendredi*

**Séance d’entraînement aérobie capacitaire*.***

* Footing (environ 150 pulsations) *:* ***20 minutes****.*
* Gainage : **5minutes** (30’’ travail/30’’ récupération, 5 fois)*.*
* Footing :***20 minutes***(environ 150 pulsations)*.*
* Etirements/hydratation :***10 minutes****.*

***Total: 55 minutes.***

1. ***Semaine 2 : du 23/07 au 29/07***

3 fois dans la semaine : *lundi – mercredi – vendredi.*

**Séance d’entraînement aérobie capacitaire*.***

* Footing (environ 150 pulsations) : ***15 minutes****.*
* Gainage : **5minutes** (30’’ travail/30’’ récupération, 5 fois)*.*
* Footing (environ 165 pulsations) *:* ***15 minutes****.*
* Gainage : **5minutes** (30’’ travail/30’’ récupération, 5 fois)*.*
* Footing (environ 150 pulsations) *:* ***15 minutes****.*
* Etirements/hydratation :***10 minutes****.*

***Total : 65 minutes.***

1. ***Semaine 3 : du 30/07 au 05/08***

2 séances *(lundi – mercredi)* + 1 séance *(vendredi).*

**Séance 1 et 2 d’entraînement aérobie capacitaire*.***

:

* Footing (150 pulsations) :***15 minutes****.*
* Gainage : **5minutes** (30’’ travail/30’’ récupération, 5 fois)*.*
* Course en changeant d’allure :***18 minutes****.*

3 fois x 6 minutes (3 minutes à 150 pulsations + 3 minutes à 170 pulsations).

* Gainage : **5minutes** (30’’ travail/30’’ récupération, 5 fois)*.*
* Course en changeant d’allure :***18 minutes****.*

3 fois x 6 minutes (3 minutes à 150 pulsations + 3 minutes à 170 pulsations).

* Etirements/hydratation :***10 minutes****.*

***Total : 71 minutes.***

**Séance 3 d’entraînement aérobie capacitaire**:

* Footing (150 pulsations) *:* ***15 minutes****.*
* Gainage : **5minutes** (30’’ travail/30’’ récupération, 5 fois)*.*
* Course en changeant d’allure *:* ***18 minutes****.*

9 fois x 2 minutes (1 minute à 150 pulsations + 1 minute à 170 pulsations).

* Gainage : **5minutes** (30’’ travail/30’’ récupération, 5 fois)*.*
* Course en changeant d’allure *:* ***18 minutes****.*

9 fois x 2 minutes (1 minute à 150 pulsations + 1 minute à 170 pulsations).

* Etirements/hydratation :***10 minutes****.*

***Total : 71 minutes.***

***Nous nous retrouverons le lundi 06 Aout 2018 à 19h30 pour la reprise des entrainements collectifs.***

***Pour information, prévoir à compter de cette date et ce durant toute la saison, une paire de running dans votre sac ainsi que les protèges tibias !!***

*BON COURAGE A TOUS !!!!!*

MICKA.