

Programme de reprise individuel d'avant saison 2017

S'arreter, c'est regresser!!!

On estime qu'après 4 semaines d'inactivité complète, nous perdons 30% de notre potentiel athlétique!!!

Voici donc un programme d'avant saison. Ce planning est une proposition, tenez compte de votre état physique, si vous êtes fatigués, baissez l'intensité, au contraire si vous vous sentez bien, augmentez votre rythme.

N'hésitez pas à vous regrouper pour effectuer les séances pour trouver de la motivation. La durée minimum est de 20 minutes, en dessous, ça ne sert à rien ! Alors allez jusqu'au bout ! Ne négligez pas les étirements !

Lundi 17 Juillet:

- Footing en aisance respiratoire (pouvoir parler) 20 minutes
- Etirements (dans cet ordre) mollet, arrière-cuisse, avant cuisse, adducteurs
- Footing en Fartlek libre (alterner footing de récupération et phases d'accélération) 20 minutes
- 5 sprints de 30 mètres

Mercredi 19 juillet:

- Footing en aisance respiratoire (pouvoir parler) 20 minutes
- Etirements (dans cet ordre) mollet, arrière-cuisse, avant cuisse, adducteurs
- Footing en Fartlek (alterner 1minute de footing en récup, 10 secondes de sprint à 75%)
- Gainage (face, droit, gauche, dos) 4x30 secondes + 2x10 pompes + 2x20 abdos

Vendredi 21 juillet:

- Footing 45 minutes
- Etirements (dans cet ordre) mollet, arrière-cuisse, avant cuisse, adducteurs
- 6 sprints de 30 mètres

Lundi 24 juillet:

- Footing en aisance respiratoire 25 minutes
- Etirements (dans cet ordre) mollet, arrière-cuisse, avant cuisse, adducteurs
- Footing en Fartlek libre (alterner footing de récupération et phases d'accélération libres) 25 minutes
- Gainage (face, doit, gauche, dos) 4x35 secondes+ 2x10 pompes + 2x20 abdos

Mercredi 26 juillet:

- Footing en aisance respiratoire 25 minutes
- Etirements (dans cet ordre) mollet, arrière-cuisse, avant cuisse, adducteurs
- Footing en Fartlek (alterner 1 minute de récup, 15 secondes de sprint à 75%)
- Gainage (face, droit, gauche, dos) 4x40 secondes+ 2x10 pompes + 2x20 abdos

Vendredi 28 juillet:

- Footing 1h
- Etirements (dans cet ordre) mollet, arrière-cuisse, avant cuisse, adducteurs
- 8 sprints de 30 mètres

Lundi 31 juillet :

- Footing 20 minutes en allongeant la foulée
- Etirements (dans cet ordre) mollet, arrière-cuisse, avant cuisse, adducteurs
- Footing 20 minutes en Fartlek (alterner 45 secondes de récup, 15 secondes de sprint à 75%)
- Gainage (face, droit, gauche, dos) 4x45 secondes
- Footing de récupération 20 minutes.

**Evitez de courir entre 10h et 18h, évitez le bitume et choisissez un chemin ombragé.
Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort (75 cl d'eau/heure).**

Gardez en tête qu'on perd l'intégralité des bénéfices des efforts fournis après 15 jours d'arrêt.

Reprise de l'entrainement collectif le mercredi 2 aout au stade de Boves