

Travail individuel à réaliser avant la reprise de l'entraînement

Ce travail doit débiter 14 jours avant la reprise officielle de l'entraînement.

Son objectif est de préparer progressivement l'organisme à l'effort demandé au moment de la préparation physique d'avant saison.

Avant cette période, il n'est pas conseillé de réaliser un travail physique intense ; au risque de se blesser à la reprise. Maintenez-vous en forme en pratiquant d'autres sports (Tennis, natation, vélo...etc). Aérez-vous l'esprit pendant la trêve estivale !

7 séances au total : Travail individuel à répéter tous les 2 jours :

Séance 1 : Mercredi 15 juillet 2014 :

❖ Footing :

- Endurance Capacité Renforcement : Séquences de 2x15min

❖ Renforcement Musculaire :

- Séquences de 2 séries de 4x10 abdominaux
- Séquences de 2 séries de 4x10 pompes
- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries
- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

❖ Souplesse :

Par un travail spécifique de 10 à 15min en fin de séance par des étirements ou des assouplissements

Séances 2 : Vendredi 17 juillet 2014 :

❖ Footing :

- Endurance Capacité Renforcement : Séquences de 2x15min

❖ Renforcement Musculaire :

- Séquences de 2 séries de 4x30 secondes d'abdominaux
- Séquences de 2 séries de 4x30 secondes de pompes
- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries
- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

❖ Souplesse :

Par un travail spécifique de 10 à 15min en fin de séance par des étirements ou des assouplissements

- **Séances 3 : Lundi 20 juillet 2014 :**

❖ Footing :

- Endurance Capacité Renforcement : Séquences de 2x15min

❖ Renforcement Musculaire :

- Séquences de 2 séries de 4x10 abdominaux

- Séquences de 2 séries de 4x10 pompes

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

❖ Souplesse :

Par un travail spécifique de 10 à 15min en fin de séance par des étirements ou des assouplissements

- **Séances 4 : Mercredi 22 juillet 2014 :**

❖ Footing :

- Endurance Capacité Renforcement : Séquence de 30 à 35min

❖ Renforcement Musculaire :

- Séquences de 2 séries de 4x30 secondes d'abdominaux

- Séquences de 2 séries de 4x30 secondes de pompes

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

❖ Souplesse :

Par un travail spécifique de 10 à 15min en fin de séance par des étirements ou des assouplissements

- **Séances 5 : Vendredi 24 juillet 2014 :**

❖ Footing :

Endurance Capacité Renforcement : Séquence de 30 à 35min

❖ Renforcement Musculaire :

- Séquences de 2 séries de 4x10 abdominaux

- Séquences de 2 séries de 4x10 pompes

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

❖ Souplesse :

Par un travail spécifique de 10 à 15min en fin de séance par des étirements ou des assouplissements

- **Séances 6 : Lundi 27 juillet 2014 :**

❖ Footing :

Endurance Capacité Renforcement : Séquence de 30 à 35min

❖ Renforcement Musculaire :

- Séquences de 2 séries de 4x30 secondes d'abdominaux

- Séquences de 2 séries de 4x30 secondes de pompes

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

❖ Souplesse :

Par un travail spécifique de 10 à 15min en fin de séance par des étirements ou des assouplissements

- **Séances 7 : Mercredi 29 juillet 2014 :**

❖ Footing :

Endurance Capacité Renforcement : Séquence de 30 à 35min

❖ Renforcement Musculaire :

- Séquences de 2 séries de 4x10 abdominaux

- Séquences de 2 séries de 4x10 pompes

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

- Gainage de face : 30 secondes à 1 minute – 3 séries

❖ Souplesse :

Par un travail spécifique de 10 à 15min en fin de séance par des étirements ou des assouplissements

VENDREDI 31 JUILLET 2015 :

REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT SUR LE TERRAIN

BONNES VACANCES ET BON COURAGE !

Jonathan Vilain (Entraîneur Groupe Séniors).