

PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON 2018-2019

Afin de permettre une reprise dans les meilleures conditions, je vous demande de commencer individuellement un petit travail foncier à partir du **26/07/2018** en alternant jour repos et jour travail.

- 1^{ère} sortie et 2^{ème} sortie : Footing de 3/4 heure sur un rythme relativement lent (pouls maxi 140)
- 3^{ème} sortie et 4^{ème} sortie : Allonger la distance à une heure
- 5^{ème} sortie et 6^{ème} sortie : Fractionner en 3 fois 15 mn avec entre chaque footing sur une distance de 20 m, 5 passages à effectuer :
- 1^{er} passage : Cloche pied droit Retour en marchant
 - 2^{ème} passage : Cloche pied gauche Retour en marchant
 - 3^{ème} passage : Pieds joints Retour en marchant
 - 4^{ème} passage : Têtes à volonté Retour en marchant
 - 5^{ème} passage : 5 enjambées Retour en marchant
- 7^{ème} sortie et 8^{ème} sortie : Footing d'une heure et quart avec deux récupérations pendant la course (pouls 150/160)
- 9^{ème} sortie et 10^{ème} sortie : Fractionner en 3 fois 15 mn avec entre chaque footing sur une distance de 25 m
3 séries de sprints à effectuer 4 fois
Entre chaque sprint, retour en trottinant
Entre chaque série, récupération complète

Pensez après chaque sortie à la récupération et l'étirement des principaux groupes musculaires. Vous pouvez également faire quelques mouvements de musculation des abdominaux (jambes repliées, gainage...)

N'oubliez pas non plus de boire, avant et après l'effort. (de l'eau !!!!)

Ce programme n'est ni exhaustif, ni obligatoire. Néanmoins, il nous permettra, je l'espère de relever au mieux les nombreux challenges qui nous sont proposés pour la saison.

Bonnes Vacances à tous !

Laurent LEPINE (06.03.13.73.72)

PS : Que les absents lors de la reprise (**16/08/2018**), continuent à s'entretenir pour ne pas être trop en retard vis-à-vis du groupe.