

UNION SPORTIVE VICOLAISE

PROGRAMME DE PRE-REPRISE 2018/2019

Foot corpo + R4

SEMAINE 1 :

Lundi 30 juillet :

COURSE (2X20 minutes allure modérée, Coupure de 5min en marchant entre les deux blocs)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 4 X 15 pompes, recup de 1min)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10fois 1min, 30secondes de récup)

Mardi 31 juillet :

COURSE (2X25 minutes allure modérée, Coupure de 3min en marchant entre les deux blocs)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 4 X 20 pompes, recup de 1min)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Jeudi 2 Aout :

COURSE (2X30 minutes allure modérée, Coupure de 3min entre les deux blocs)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes, recup de 1min)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Vendredi 3 Aout :

COURSE (45 minutes allure modérée)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Petit conseils : Première semaine de reprise, faire cela sur des sentiers le plus plats possible ! Mettre des bonnes baskets ! Boire beaucoup d'eau.

Ne pas prendre les étirements à la légère cela vous permettra d'éviter certaines blessures !!

SEMAINE 2 :

Lundi 6 Aout :

COURSE (2X30 minutes soit : 10 soutenue- 10 modérée-10 soutenue, Favoriser un terrain ou il y'a des montées et du plat !)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Mercredi 8 Aout :

COURSE (40 minutes soit : 20min footing +10 modérée + 10 soutenue)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 8 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Vendredi 10 Aout :

COURSE (40min 10min de footing + 20min soutenue + 10 min de footing)

MUSCULATION (5 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

SEMAINE 3:

Mardi 14 Aout :

COURSE (40 minutes soit : 20min footing +10 modérée + 10 soutenue)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 8 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Jeudi 16 Aout :

COURSE (40min 10min de footing + 20min soutenue + 10 min de footing)

MUSCULATION (5 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

**Rendez-vous dimanche 19 Aout pour la
REUNION DE REPRISE A 17 H 30 SALLE DE LA
MAIRIE**

**Pour information nous considérons que les joueurs que l'on
retrouve aurons fait ce programme a 100%**