

PROGRAMME PRE REPRISE SENIORS US LESTREM

SEMAINE / JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	09-juil	10-juil	11-juil	12-juil	13-juil	
1	REPOS		20min course modérée: 150-160 puls/min 20 min gainage en 30"/30": ventral, dorsal, latéral, pompe fléchie (4 séries) 5 min stretching	REPOS	25 min course modérée  20 min gainage (idem 13/07)  5min stretching	
	16-juil	17-juil	18-juil	19-juil	20-juil	
2	35 min course modérée (160 puls/min)  20 min gainage en 20"/20" (idem 13/07)  5 min stretching	REPOS	2 blocs de 20 min (160-170 puls/min) et 5min recup entre blocs 20 min circuit training renf du tronc 30"/30"(abdos ventral-gainage ventral-oblique-gainage latéral-dorsaux-gainage dorsal-pompes) 10 min stretching	REPOS	40 min de course (180 puls/min) bonne intensité (75% VMA)  15 min en 20"/20" gainage proprioceptif (avec ballon)  10 min stretching	2

PROGRAMME PRE REPRISE

SEMAINE / JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	23-juil	24-juil	25-juil	26-juil	27-juil	
3	12min gammes de course  forces explosives (10" travail / 30" recup) squat jump, mollet jump, fentes jump, foulées bondissantes (1 série= 3 efforts par poste on fait 3 séries et 4 min recup entre chaque  10min stretching	REPOS	10min jonglerie (fort-faible cuisse puis 2 forts-2 faibles -cuisse)  3blocs de 6 min très hauteintensité (90% puissance aérobie)et 3 min recup active (trotting) entre les blocs  5min stretching	REPOS	12min gamme de course:vitesse gestuelle (12-15m)  renforcement haut du corps (avec vetement lourd ) 15 à 20 repet par séries (3 séries) abdos grd droit,obliques, pompes normales et serrées, dorsaux  5 min stretching	REPOS
	30-juil	31 AOUT	1 AOUT	2 AOUT	3 AOUT	
4	10min jonglerie 2fort ou faible-tete-cuisse // 1 fort ou faible-tete-cuisse //  4 bloc en 3min (intensité max 180 puls et +) /3min (recup active trotting)  5min stretching	REPOS	15 min gammes de course: frequence et amplitude gestuelle  Endurance aérobie : 20min à bonne intensité (80% 160-180 puls) puis 2 min trotting puis 5 min à haute intensité (90%)puis 2 min trotting puis 10min à 85% vma  10min stretching	REPOS	2 blocs de 20min à 80% (haute intensité) (180 puls/min) et 5 min recup passive entre les blocs  5 min stretching	REPOS

PROGRAMME PRE REPRISE

SEMAINE / JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	6 AOUT	7 AOUT	8 AOUT	9 AOUT	10 AOUT	
5	10 min course avec bondissements, sauts,,,  3 ateliers et 6 passages par atelier squat 1 jambe, mollet 1 jambe et fente en avançant (1 passages = 12 à 15 repet) (charge 10-12kg)  5 min stretching	REPOS	40 min de course à 80% VMA (170-180 puls)  15 min en 15"/15" de renforcement muscu du tronc (abdos grd droit, obliqu, dorsaux, pompes serrées et normales)  5min stretching	REPOS	Puissance aérobie : 3 blocs de 6 min en alternant 15"/30" et 10"/20" à 110% VMA et recup active (50%)  5min stretching	REPOS
	13 AOUT	14 AOUT	15 AOUT	16 AOUT	17 AOUT	
6	12 min gammes de course ( frequence gestuelle)  3 séries de 6 efforts 10-15-20m en vitesse max 1min recup entre efforts et 2 min entre séries 5min stretching	Puissance aérobie : 3 blocs de 6 min en alternant 15"/15" et 20"/20" à 110% VMA et recup active (50%)  5min stretching	40 min de course à 80% VMA (170-180 puls)  5min stretching	2 blocs de 10 min (85%VMA) a haute intensité (180-190 puls)  15min gainage proprioceptif 30"/15" 4 séries 5min stretching	forces explosives (10" travail / 30" recup) squat jump, mollet jump, fentes jump, foulées bondissantes (1 série= 4 efforts par poste on fait 3 séries et 4 min recup entre chaque)  5min stretching	



