

**PROGRAMME DE REPRISE INTER SAISON
GROUPE SENIORS
SAISON 2022 / 2023**



**PROGRAMME DE REPRISE INTER SAISON
GROUPE SENIORS
SAISON 2022 / 2023**



LUNDI 18 JUILLET 2022

- * Footing 20 minutes à 11/12 Km/h.
- * Etirements passifs 5 minutes.
- * Footing 20 minutes à 11/12 Km/h.
- * Position " chaise " 1 ' + 20 Squats
- * Etirements passifs + abdos + gainage.

JEUDI 21 JUILLET 2022

- * Footing 25 minutes à 11/12 Km/h.
- * Etirements passifs 5 minutes.
- * Footing 25 minutes à 11/12 Km/h.
- * Position " chaise " 1 ' + 20 Squats
- * Etirements passifs + abdos + gainage.

LUNDI 25 JUILLET 2022

- * Footing 20 minutes à 11/12 Km/h.
- * Etirements passifs 5 minutes.
- * Footing 20 minutes à 11/12 Km/h.
- * Etirements passifs 5 minutes.
- * Footing 20 minutes à 11/12 Km/h.
- * Position " chaise " 1 ' + 20 Squats
- * Etirements passifs + abdos + gainage.

MERCREDI 27 JUILLET 2022

- * Footing 10 minutes.
- * Footing 10 minutes en **FARTLEK**.
- * Footing 5 minutes.
- * Footing 10 minutes en **FARTLEK**.
- * Footing 5 minutes.
- * Vitesse : 5 X 15 mètres
- * Position " chaise " 1 ' + 20 Squats
- * Etirements passifs + abdos + gainage.

VENDREDI 29 JUILLET 2022

- * Footing 10 minutes.
- * Footing 10 minutes en **FARTLEK**.
- * Footing 5 minutes.
- * Footing 10 minutes en **FARTLEK**.
- * Footing 5 minutes.
- * Vitesse : 5 X 15 mètres + 5 X 10 mètres.
- * Position " chaise " 1 ' + 20 Squats
- * Etirements passifs + abdos + gainage.

LUNDI 1 AOUT 2022

- * Footing 10 minutes.
- * Footing 10 minutes en **FARTLEK**.
- * Footing 5 minutes.
- * Footing 10 minutes en **FARTLEK**.
- * Footing 5 minutes.
- * Vitesse : 5 X 20 mètres + 5 X 10 mètres.
- * Position " chaise " 1 ' + 20 Squats
- * Etirements passifs + abdos + gainage.

Après chaque séance, consacrer 15 minutes aux étirements et travail abdo-gainage.
Augmenter progressivement le nombre de répétition par séance pour les abdos et le gainage.
11/12 Km/h : Aisance respiratoire, allure de course " sans contrainte "
FARTLEK : Alternier des phases de sprint vite et des phases calmes.
Si possible sur terrain vallonné.
Eviter les horaires de fortes chaleurs et bien s'hydrater. (1,5 litre d'eau par jour)
Attention à l'hygiène de vie " estivale "

Courir si possible sur sol souple.

Reprise des entraînements collectifs le **MERCREDI 3 AOUT 2022.**

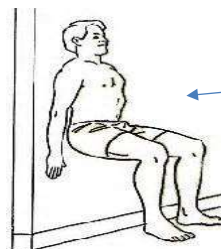
Lieu : Stade

Ouverture des vestiaires : 18 H 30

Début de séance : 19 H 30

Prevoir running pour toute les séances de la saison.

30secondes vite / 30secondes lent
1mn vite / 1mn lent
1mn30mn vite / 1mn30 lent
2mn vite / 2mn lent



Position " chaise "



SQUAT

ATTENTION !!! Dos bien droit.

BOSSARD TEDDY
06.73.30.54.70
teddy.bossard@yahoo.fr