

# VACANCES = juin – 10/07/2023



- Reposez-vous bien et n'hésitez pas à pratiquer d'autres sports
- Vous trouverez ci-joint le programme de préparation à faire le plus sérieusement possible.

Nous souhaitons que vous soyez un minimum prêt le mercredi 2 août pour la reprise des entraînements collectifs et qu'on finisse cette préparation ensemble. Votre condition physique conditionnera votre saison et le contenu des premiers entraînements.

- Il est important de bien laisser 1 jour de repos entre chaque séance athlétique, surtout pour celles à partir du 21/07 !
- Courir de préférence le matin ou en fin de journée si les journées sont chaudes !



# PROGRAMMATION JUILLET



Semaine 1 : du 10 au 14 juillet (2 séances minimum recommandées)			
		Cardio	Renforcement musculaire
Ma	11-juill	Footing 2 x 15 min (140-160 bpm) 5 min de marche entre chaque séquence	<u>2 tours (1 min de récupération entre les tours) :</u> 30 sec gainage de face / 30 sec gainage côté droit / 30 sec gainage côté gauche / 30 sec superman lombaire / 45 sec de chaise contre le mur
V	14-juill	Footing 30 min (140-160 bpm)	<u>2 tours (1 min de récupération entre les tours) :</u> - 45 sec de chaise contre le mur - 10 squats - 5 squats sautés

Semaine 2 : du 17 au 21 juillet (2 séances minimum obligatoires)			
		Cardio	Renforcement musculaire
L	17-juill	Footing 2 x 20 min (140-160 bpm) 5 min de marche entre chaque séquence	<u>3 tours (1 min de récupération entre les tours) :</u> 30 sec gainage de face / 30 sec gainage côté droit / 30 sec gainage côté gauche / 30 sec superman lombaire / 45 sec de chaise contre le mur
Me	19-juill	Footing 40 min (140-160 bpm)	<u>2 tours (2 min de récupération entre les tours) :</u> 30 sec gainage de face / 30 sec gainage côté droit / 30 sec gainage côté gauche / 30 sec superman lombaire / 10 pompes + 15 abdos de face + 15 abdos obliques
V	21-juill	Fartlek Séance 1 (160-180 bpm)	/

Semaine 3 : du 24 au 28 juillet (2 séances minimum obligatoires)			
		Cardio	Renforcement musculaire
L	24-juill	Fartlek Séance 2 (160-180 bpm)	/
Me	26-juill	Footing 30 min (140-160 bpm)	<u>3 tours (1min30 de récupération entre les tours) :</u> - 1 min de chaise contre le mur - 15 squats - 5 squats sautés
V	28-juill	2 x 4 min (160-180 bpm)	<u>2 tours (2 min de récupération entre les tours) :</u> 30 sec gainage de face / 30 sec gainage côté droit / 30 sec gainage côté gauche / 30 sec superman lombaire / 10 pompes + 15 abdos de face + 15 abdos obliques

Faire la partie « cardio » avant la partie « renforcement musculaire ». Se laisser plusieurs minutes pour boire et récupérer.

« Plus je m'entraîne et plus j'ai de la chance »  
Arnold PALMER

Si vous faites 2 séances au lieu de 3 (semaine 2 et 3), vous pouvez les faire sur les jours que vous voulez.

MAIS laissez au moins un jour de repos entre !

Vous pouvez bien entendu continuer à faire du foot, vélo, etc.

# FARTLEK

## Séance 1 (21/07)

- Echauffement libre : footing (5 min)
- Travail à répéter **8 fois** :  
*1 min d'effort à allure rapide / 2 min de récupération en footing*
- Terminer séance par 3 min de footing
- Hydratation, retour au calme

## Séance 2 (24/07)

- Echauffement libre : footing (5 min)
- Travail à répéter **4 fois** :  
*1 min d'effort à allure rapide / 1 min de récupération en footing*
- 3 min de footing léger pour récupérer
- Travail à répéter **4 fois** :  
*30 sec d'effort à allure rapide / 1 min de récupération en footing*
- Terminer séance par 3 min de footing
- Hydratation, retour au calme

Possibilité de faire ces séances sur une piste ou dans la nature  
Aussi plus sympa de les faire à plusieurs !

# 2 x 4 MIN

## QUOI FAIRE ?

- Parcourir la plus grande distance possible en 4 min
- Récupération active 5 min (marche ou footing léger)
- Parcourir la plus grande distance possible en 4 min
- 3 min footing léger
- Retour au calme, hydratation

Gérer son allure pour tenir 4 min, mais tout donner pour faire le plus de distance.

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## SQUAT



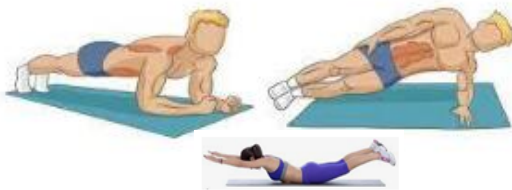
## SQUAT SAUTÉ



## POMPES



## GAINAGE



## CHAISE

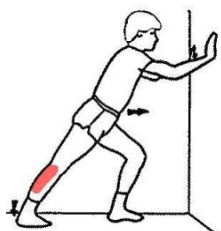


## ABDOS



# ETIREMENTS

**MOLLETS**



**TIBIAL ANTERIEUR**



**QUADRICEPS**



**ISCHIOS-JAMBIERS**



**ADDUCTEURS**



**FESSIERS + DOS**



**PYRAMIDAL**



**PSOAS**



**A la fin de chaque séance**

*1 x 10 sec par exercice*

**Entre les séances (jour de repos)**

*2 x 30 sec par exercice*



# BONNES VACANCES !

ET BONNE PRÉPARATION À TOUS !

À TRÈS VITE SUR LES TERRAINS !

