

VACANCES = juin – 08/07/2023



- 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 vendredi 2 août pour la reprise des entrainements collectifs et qu'on finisse cette préparation ensemble. Votre condition physique conditionnera votre saison et le contenu des premiers entrainements.

- Il est important de bien laisser 1 jour de repos entre chaque séance athlétique, surtout pour celles à partir du 19/07 !
- Courir de préférence le matin ou en fin de journée si les journées sont chaudes !



PROGRAMMATION JUILLET



Semaine 1 : du 08 au 12 juillet (2 séances minimum recommandées)

		Cardio	Renforcement musculaire
Ma	09-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	12-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 15 au 19 juillet (2 séances minimum obligatoires)

		Cardio	Renforcement musculaire
L	15-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	17-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	19-juill	Fartlek Séance 1 (160-180 bpm)	/

Semaine 3 : du 22 au 26 juillet (2 séances minimum obligatoires)

		Cardio	Renforcement musculaire
L	22-juill	Fartlek Séance 2 (160-180 bpm)	/
Me	24-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	26-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 (19/07)

- 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 (22/07)

- 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 !

