

# Préparation physique

## Programme individuel

**Jusqu'au 17 Juillet : Repos physique et psychologique, restez en activité en pratiquant d'autres sports (tennis, vélo, natation...)**

### **SEMAINE DU 17 JUILLET AU 23 JUILLET 2017**

**Séance 1 :** Footing allure aérobie 2 X 20 Minutes

**Séance 2 :** Footing allure aérobie 3 X 15 Minutes

**Séance 3 :** Footing allure aérobie 2 X 20 Minutes

### **SEMAINE DU 24 JUILLET AU 30 JUILLET 2017**

**Séance 1 :** Footing allure aérobie 3 X 15 Minutes + Renforcement musculaire

**Séance 2 :** Footing 3 X 15 Minutes composé de 15 Minutes aérobie / 15 Minutes rythme soutenu / 15 Minutes aérobie + Renforcement musculaire

**Séance 3 :** Footing allure aérobie 2 X 30 Minutes

### **SEMAINE DU 31 JUILLET AU 6 AOÛT 2017**

**Séance 1 :** Fractionné long : 1 minute soutenu / 1 minute lente pendant 10 minutes puis footing de récupération pendant 10 minutes puis de nouveau fractionné long 1 minute soutenu / 1 minute lente

**Séance 2 :** Footing vallonné (Exemple : St Nicolas) 2 X 40 Minutes

**Séance 3 :** Fractionné long 45 secondes allure soutenue / 45 secondes allure lente pendant 10 minutes puis footing de récupération pendant 10 minutes puis de nouveau fractionné long 45 secondes soutenue / 45 secondes lente pendant 10 minutes

### **SEMAINE DU 7 AOÛT AU 13 AOÛT 2017**

**Séance 1 :** Footing 20 minutes puis enchaînement de côtes (Exemple : enchaîner 6 montées avec descente en marchant) puis footing 20 minutes et de nouveau enchaînement de côtes.

**Séance 2 :** Séances d'appuis marches : Exemple : Monter et descendre des séries de marches en fréquence dynamique. Séances d'une 20 de minutes avec temps de repos.

**Séance 3 :** Footing allure aérobie 1 X 45Minutes

**Ajouter à chaque séance du renforcement musculaire et des étirements en fin (mollets / quadriceps / ischios / adducteurs / fessiers)**

**N'oubliez pas que :** l'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts fournis après 15 jours d'arrêt / Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition / Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition

**REPRISE COLLECTIVE LE MERCREDI 16 AOÛT A 19H30 AU STADE, PREVOIR BASKETS, CHAUSSURES DE FOOT, BOUTEILLE D'EAU.**