

# Programme de Préparation Physique Générale Individuelle

*La reprise de l'entraînement collectif aura lieu le mardi 01 Août à 19h.*

*Ainsi, une préparation individuel est essentiel et doit être réalisée pour permettre à tous de démarrer la saison de la meilleure des façons. RIEN N'EST OBLIGATOIRE, ce programme n'est qu'une trame que vous pouvez adapter mais il est indispensable de ne pas arriver à la reprise sans avoir un minimum d'entretien (afin d'éviter les risques de blessures...)*

*Vous trouverez, ci- après, un exemple de préparation d'avant saison.*

*Faites un réel effort pour le programme d'avant saison, cela évite les blessures de début de saison.*

*N'hésitez pas à vous grouper pour ces séances afin de trouver une motivation supplémentaire.*

*Ne pas négliger les étirements passifs ! Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse.*

*Répéter 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (devant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine). Maintenir 30 secondes.*

## ● 1<sup>ère</sup> Semaine de Juillet (3 fois/sem):

- Lundi : 2x20 min footing(5' de recup)/4x30 sec gainage/ 2x20 pompes/Etirements
- Mercredi :2x20 min footing(5' de recup)/4x30 sec gainage/2x20 pompes/Etirements
- Vendredi :2x20 min footing(5' de recup)/4x30 sec gainage/2x20 pompes/Etirements

## ● 2<sup>ème</sup> Semaine de Juillet :(3 fois/sem):

- Lundi : 2x25 min footing(5' de recup)/4x30 sec gainage/ 2x25 pompes/2x20 abdos/ Etirements
- Mercredi :2x25 min footing(5' de recup)/4x30 sec gainage/2x25 pompes/2x20 abdos / Etirements
- Vendredi :2x30 min footing(5' de recup)/4x30 sec gainage/2x25 pompes/2x20 abdos/ Etirements

## ● 3<sup>ème</sup> Semaine de Juillet :(3 fois/sem):

- Lundi : 2x30 min footing(5' de recup)/4x30 sec de gainage /2x30 pompes/3x20 abdos/Etirements
- Mercredi :1x40 min footing/4x30 sec de gainage/2x30 pompes/3x20 abdos / Etirements
- Vendredi :1x40 min footing/4x30 sec de gainage/2x30 pompes/3x20 abdos/ Etirements

## ● 4<sup>ème</sup> semaine de Juillet :(3 fois/sem):

- Lundi : 1x45 min footing/4x30 sec de gainage /2x30 pompes/3x20 abdos/Etirements
- Mercredi : FARTLEK 1x45 min footing/4x30 sec de gainage/2x30 pompes/3x20 abdos / Etirements
- Vendredi :FARTLEK 1x45 min footing/4x30 sec de gainage/2x30 pompes/3x20 abdos / Etirements

### Points importants :

- Conserver une activité physique régulière
- Etirements pour éviter les blessures
- Eviter de courir entre 10h et 18h
- Laisser 2 jours de récupération entre chaque footing
- S'hydrater régulièrement pendant l'effort
- Eviter une sédentarité trop importante

*NB : Fartlek : 30 min de footing, 15 min de travail aléatoire avec accélérations.*