PROGRAMME DE REPRISE

« 3 séances par semaines »

PRE-REPRISE

*(*pour ceux qui n'ont pas fait d'activités sportives durant les vacances et/ou ceux qui ne se sentent pas capable d'attaquer à la SEMAINE 1*)*

Séances 1 & 2

- Footing : 20 min / Etirements / Footing : 20 min / Etirements / Pompes (2x20) – Abdos (2x30)

Séance 3

- Footing : 45 min (soit 6 km mini = à 8km/h mini) / Etirements / Pompes (2x20) – Abdos (2x30)

REPRISE

SEMAINE 1

Séances 1 & 2

- Footing : 45 min (6 km mini à 7,5 km = 8 à 10 km/h) à une heure maxi (8 à 10 km)
- Etirements / Pompes (3x20) – Abdos (3x30)

Séance 3

- Footing : 45 min (7,5 km mini à 9 km = 10 à 12km/h) à une heure maxi (10 à 12 km/h)
- Etirements / Pompes (3x20) – Abdos (3x30)

SEMAINE 2

Séances 1 & 2

- Footing : Une heure (10 à 12 km/heure)
- Etirements / Pompes (3x20) – Abdos (3x30)

Séance 3 : « Course à pieds » : 3 x 20 minutes.

- Course à pieds 20 min / Etirements / Course à pieds 20 min / Etirements / Course à pieds 20 min
- Etirements / Pompes (3x15) – Abdos (3x20)

SEMAINE 3

Séance 1 : « Course à pieds » : 3 x 20 minutes.

- Etirements / Pompes (4x10) – Abdos (4x15)

Séances 2 & 3 : « Course à pieds » : 3 x 15 minutes.

- Etirements / Pompes (4x10) – Abdos (4x15)

SEMAINE 4

Séances 1 & 2

- Footing : 15 minutes. / Etirements.
- Course à pieds avec changement de rythme : 18 minutes (6x3min) : 3 min footing/récup et 3 min course (x3)
- Etirements
- IDEM : Course à pieds avec changement de rythme : 18 minutes
- Etirements / Pompes (4x10) – Abdos (4x15)

Séance 3

- Footing : 15 minutes / Etirements
- Course à pieds avec changement de rythme : 18 minutes (9x2min) : 1 min footing/récup et 1 min course (x9)
- Etirements
- IDEM : Course à pieds avec changement de rythme : 18 minutes (9x2min).
- Etirements / Pompes (4x10) – Abdos (4x15)

****

ETIREMENTS ET HYDRATATION (eau…)
= RECUP PLUS RAPIDE / PAS DE ~~BLESSURES~~

1ère SEANCE D'ENTRAINEMENT

Le Jeudi 6 août 2015 à 19:00

- Footing 20 min
- Etirements
- **COOPER** (distance maxi en 12 min)

(2800m = Moyen / 3000m Correct / 3200m Bien...)

- **Jeux avec ballons**
- Etirements / Pompes/ Abdos

(SAC = running + chaussures de foot)

ATTENTION !!!

Le COOPER va conditionner le programme de nos entraînements !

JE n'ai, et **VOUS** n'avez pas envie de perdre notre temps. Nous avons autre chose à faire ensemble que d'aller galoper au milieu de nulle part ou sur la piste…

Bonne préparation
Bonnes vacances à tous

Gaël COUREUIL