PREPARATION D'AVANT SAISON 2018/2019

1) 1ière semaine d'entraînement avec 1 jour de repos obligatoire entre les séances

- **Séance 1**
  - ✓ 10mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ 10mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ 10mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*
- **Séance 2**
  - ✓ 10mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ 10mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ 10mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*

2) 2ième semaine d'entraînement avec 1 jour de repos obligatoire entre les séances

- **Séance 1**
  - ✓ 15mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ 15mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 2*30'' gainage face au sol *(avoir le dos plat)* avec récupération 30'' entre les deux séries

- ✓ 2*30’’ gainage côté droit *(garder le dos droit)* avec récupération 30’’ entre les deux séries

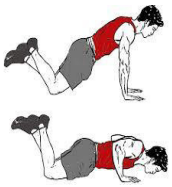
- ✓ 2*30’’ gainage côté gauche *(garder le dos droit)* avec récupération 30’’ entre les deux séries

- ✓ 2*30’’ gainage face au ciel *(garder le dos droit)* avec récupération 30’’ entre les deux séries

- ✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*

➢ **<u>Séance 2</u>**

- ✓ 15mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
- ✓ 1mn de de récupération (jonglages => pieds – tête)
- ✓ 15mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
- ✓ 2 séries de Pompes avec genoux au sol avec 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête) entre les deux séries



  - 5 pompes avec appuis des mains plus larges que les épaules
  - 30’’ de récupération
  - 5 pompes avec appuis des mains largeur épaules
  - 30’’ de récupération
  - 5 pompes avec mains jointes

- ✓ Etirements (voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)

3) 3ième semaine d'entraînement avec 1 jour de repos obligatoire entre les séances

- **Séance 1**
  - ✓ 15mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ 15mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ Reprendre les exercices de gainage de la Séance 1 de la 2ième semaine
    - Cette fois on fait 3*30'' avec récupération de 30''
  - ✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*
- **Séance 2**
  - ✓ 15mn de footing (être capable de parler pour avoir la bonne allure)
  - ✓ 1mn de récupération (jonglages => pieds – tête)
  - ✓ 15mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ Reprendre les exercices de pompes de la Séance 2 de la 2ième semaine
    - Cette fois on fait 2 séries de 10 pompes avec récupération de 30''
  - ✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*

4) 4ième semaine d'entraînement avec 1 jour de repos obligatoire entre les séances

- **Séance 1**
  - ✓ 30mn de footing (*être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
  - ✓ Renforcement musculaire : 2 séries avec récupération 1mn30'' entre (jonglages => tête)
    - Déplacement avant à 4 pattes (face au sol – garder le dos droit) sur 5m
    - Revenir en marchant
    - Déplacement arrière à 4 pattes (face au sol - garder le dos droit) sur 5m
    - Revenir en marchant
    - Déplacement sur côté droit à 4 pattes (face au sol - garder le dos droit) sur 5m

- Revenir en marchant
- Déplacement sur côté gauche à 4 pattes (face au sol - garder le dos droit) sur 5m
- Revenir en marchant

✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*

➢ **<u>Séance 2</u>**

✓ 30mn de footing

✓ 2*10 Crunch *(*Couché sur le dos, les jambes pliées à 90°. Les mains sur la tempe ou maintenu sur la poitrine. Attention, ne jamais mettre les mains derrière la tête afin de ne pas tirer sur les cervicales. On relève le buste mais on garde le bas du dos collé au sol. Soufflez en exécutant le mouvement*)* avec récupération 1mn entre les deux séries

✓ 2*10 abdos obliques *(Couché, le bas du dos appuyé sur le sol. Les mains au niveau de la tempe, jamais derrière la tête. Relevez votre genou droit à 90° et venez le toucher avec votre coude gauche. Alternez le mouvement. Respirez tout le long de l'exercice)* avec récupération 1mn entre les deux séries

✓ 2*10 abdos du bas *(Allonger sur le dos. Les jambes le long du corps. Relevez vos jambes pour faire un angle de 45°. Maintenez la position. Avec le temps cet exercices deviendra facile, pour augmenter la difficulté descendez et remontez vos jambes doucement)* avec récupération 1mn entre les deux séries

✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*

5) <u>5ième semaine d'entraînement avec 1 jour de repos obligatoire entre les séances</u>

➢ **<u>Séance 1</u>**

✓ 30mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*

- ✓ Reprendre les exercices des abdos la Séance 2 de la 4ième semaine
    - Cette fois passer à 2*15 abdos pour chaque type d'exercice
- ✓ Etirement *(voir annexe 1 ou annexe 2, au choix)*

➢ **<u>Séance 2</u>**

- ✓ 30mn de footing *(être capable de parler pour avoir la bonne allure)*
- ✓ Renforcement musculaire : 3 séries avec récupération 1mn30'' entre (jonglages => tête)
    - Déplacement avant à 4 pattes (face au sol – garder le dos droit) sur 5m
    - Revenir en marchant
    - Déplacement arrière à 4 pattes (face au sol – garder le dos droit) sur 5m
    - Revenir en marchant
    - Déplacement sur côté droit à 4 pattes (face au sol – garder le dos droit) sur 5m
    - Revenir en marchant
    - Déplacement sur côté gauche à 4 pattes (face au sol – garder le dos droit) sur 5m
    - Revenir en marchant

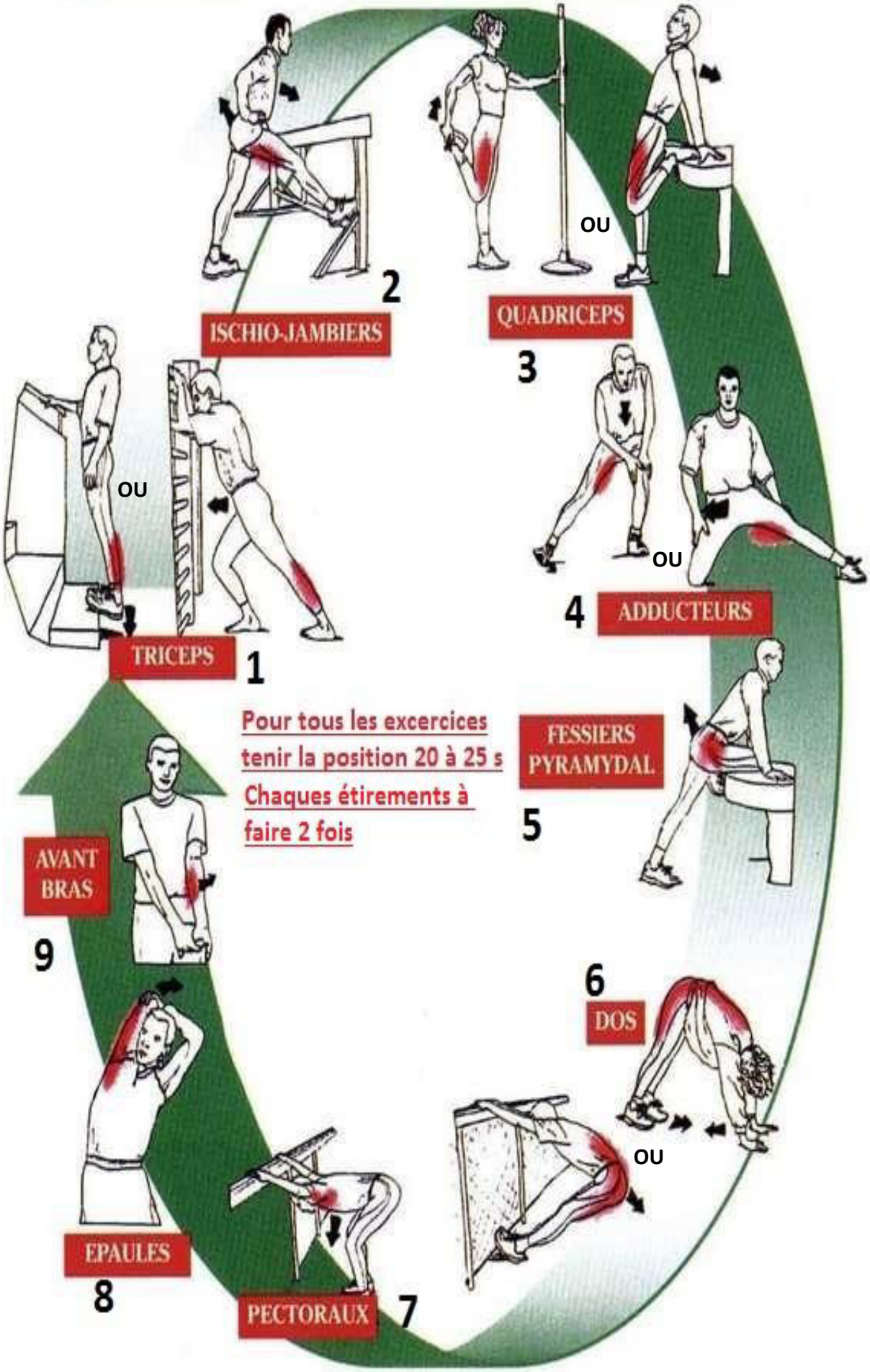
<u>Petits conseils:</u>

- **Pour avoir la bonne allure en footing, vous devez être capable de discuter sans vous essouffler.**
- **Essayer de vous entraîner à plusieurs**
- **Bien vous hydrater avant, pendant et après l'entraînement.**
- **Pour les exercices de renforcement musculaire, bien faire attention à la position de votre dos.**
- **Pour les étirements, éviter de donner des à-coups *(ne pas faire le ressort)*. Tout doit se faire en douceur et bien ressentir l'action de l'étirement sur le muscle.**
- **Pour me joindre pour tous renseignements complémentaires sur votre préparation :**
    - **<u>Thierry BELLON :</u>**
        - **06/46/79/07/83**
        - **majothi@cegetel.net**

ISCHIO-JAMBIERS
2
QUADRICEPS
OU
3
TRICEPS
1
ADDUCTE
4
Pour tous les excercices, tenir la position
20 à 25 s
Chaques étirements à
faire 2 fois
FESSIERS
PYRAMYDAL
5
AVANT
BRAS
9
DOS
6
8
EPAULES
ABDOMINAUX
7

ANNEXE 1

ANNEXE 2


OU
2
ISCHIO-JAMBIERS
QUADRICEPS
3
OU
OU
4
ADDUCTEURS
TRICEPS
1
Pour tous les excercices
tenir la position 20 à 25 s
Chaques étirements à
faire 2 fois
FESSIERS
PYRAMYDAL
5
AVANT
BRAS
9
6
DOS
OU
EPAULES
8
PECTORAUX
7