Planning de Préparation individuelle d'avant saison

Afin d'aborder au mieux la saison, et devant l'importance de la préparation athlétique, il incombe à chacun de respecter le planning d'avant saison suivant.

Du Vendredi 1er Juillet au Mercredi 13 Juillet (14 jours) :

- 3 footings d'environ 25 mn en aisance respiratoire **(+ étirements)**
- 3 séquences de renforcement musculaire (8x20" de gainage, 3x20 pompes et 3x20 abdominaux)

Ne négliger pas cette période qui est fondamentale dans le cycle de préparation

Du Mercredi 13 Juillet au Lundi 8 Août (26 jours) :

- 6 footings de minimum 30 mn en aisance respiratoire **(+ étirements)**
- 6 séquences de renforcement musculaire (8x20" de gainage, 3x20 pompes et 3x20 abdominaux)

Dans l'idéal, éviter l'arrêt de toutes activités physiques pendant plus de 7 jours et n'hésitez pas à compléter votre préparation par d'autres activités (tennis, natation, VTT etc…)

Rendez-vous le Lundi 8 Août 19h00 pour la reprise et d'ici là, bonnes vacances.