

Préparation Physique Intersaison 2018/2019

RACING CLUB DE DAX

REPRISE LE LUNDI 30 juillet à 19h30 au stade du Sablar avec les baskets et les crampons.

Entraînement lundi, mercredi et vendredi durant tout le mois d'août et jusqu'à mi-septembre.

Le programme qui vous est donné est la marche idéale à suivre, et ce pour permettre d'attaquer les entraînements du début de saisons en pleine forme. Si celui-ci n'est pas respecté, des décalages dans la préparation se feront entre les joueurs. Ces décalages peuvent durer jusqu'aux premiers matches de championnat, et comme l'on connaît l'importance du début de saison sur les résultats et le choix des groupes, il est de votre responsabilité de compétiteur de suivre au mieux ce petit guide.

Cycle 1 : Ré oxygénation

Objectifs : il s'agit de réaliser sur 2 semaines au moins 5 activités physiques dites « aérobies » (forte consommation d'oxygène).

Durée : 2 à 3 semaines

Activités pouvant être réalisées : VTT (1h30/2h selon le terrain), Vélo de course (2h), Natation (30mn), Marche (2h30 sur terrain accidenté avec des séquences à allure accélérées sur 20mn), Footing sur terrain non accidenté (45mn/1h), toutes autres activités en complément sont

possibles tel que Sport co., bricolage intensif, pétanque, apéro et grillade (avec modération ?)...

J'espère que même si je ne vous l'avais pas dit vous n'êtes pas resté sans rien faire depuis 6 semaines ;).

Cycle 2 : Endurance de fond

Objectif : On entre dans un cycle de travail de la « capacité aérobie » (endurance avec une intensité supérieure au cycle précédent). **Il est INDISPENSABLE !!**

Durée : 2 semaines

Semaine 1 du 15 au 22 juillet

Séance 1 :

- Footing à allure normale
- Durée : 30mn en continue
- Etirements longs en fin de séance

Séance 2 :

- Footing à allure soutenue
- Durée : 2×20mn à allure un peu plus soutenue avec une pause de 10mn consacré aux étirements courts
- Etirements longs en fin de séances

Séance 3 :

- Footing à allure normale
- Durée : 40mn en continue
- Etirements longs en fin de séances

Semaine 2 du 23 au 30 juillet

Séance 1 :

- Fartleck (=course longue avec variation d'allure)
- Durée : 30mn en continue, on enchaîne 7mn à allure soutenue et 3mn de récupération à allure faible.
- En fin de séance, étirement long (1mn sur chaque muscle) (Quadriceps et Ischio, Mollets, Adducteurs).

Séance 2 :

- Fartleck
- Durée : course de 2×20mn avec une pause de 5mn. Pendant les 20mn de course, on enchaîne 1mn à allure vive puis 2mn à allure normale.
- Etirements longs en fin de séances

Séance 3 :

- Fartleck
- Durée : course de 40 mn en continue, on enchaîne 3mn à allure soutenue puis 2mn à allure normale puis 1mn à allure faible.
- Etirements longs en fin de séance.

Définition et ordre des allures

1- Faible = trotting, footing léger, récupération. S'effectue a décontraction totale.

Fréquence Cardiaque inférieure à 140 bpm

2- Normale = vitesse pouvant être tenue sur 1/2heure de course, footing.

Fréquence Cardiaque comprise entre 140 et 150 bpm

3- Soutenue = vitesse proche de la VMA, vitesse pouvant être maintenue sur 10mn environ.

Fréquence Cardiaque comprise entre 150 et 170 bpm

4- Vive = se rapproche de la vitesse de sprint (environ 70% de sa vitesse de sprint), vitesse pouvant être maintenue sur 1mn environ.

Fréquence Cardiaque supérieure ou égale à 170 bpm

ATTENTION : NE PAS DEPASSER UNE FREQUENCE CARDIAQUE SUPERIEURE A 220-

Votre âge. Ex : Si j'ai 30 ans, ne pas dépasser une FC de 190 bpm. ($220 - 30 = 190$) . bpm = battements par minute.

Bonnes vacances et bon courage. Je suis à votre dispo pour toute question.

XAVIER

06.45.86.76.21