



Programme pré-reprise RSF (saison 2017 / 2018 DH, PL et U19)

Semaine 1 :

- **Vendredi 30 Juin** : : Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes ; Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- **Lundi 03 Juillet** : Footing 2 fois 15mn + 1 X6 mn plus vite que footing + **6 mn gainage abdos**
- **Mercredi 05 juillet** : Footing 2* 20 mn et 6 côtes de 15 secondes montées à bonne allure + redescendre la côte course facile (objectif : travail renforcement jambes)
- **Vendredi 07 juillet** : Footing 35 mn et 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes ; Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 2 :

- **Lundi 10 Juillet** : Footing 40 mn + 1 X6 mn plus vite que footing + **faire 4X30 sec.de chaise (récup=15sec.)**
- **Mercredi 12 juillet** : Footing 20 mn puis course avec accélérations **de 15 secondes toutes les 2mn30** pendant **15mn**
- **Vendredi 14 ou samedi 15 juillet** : Footing 20 mn puis course avec accélérations **de 20 secondes toutes les 2mn15** pendant **20 mn** ; Renforcement Musculaire : 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes

Semaine 3 :

- **Lundi 17 juillet** : Footing 25 mn + 10 côtes de 15 sec. En montant à bonne allure et en redescendant la côte course facile (objectif: travail renforcement jambes) + 5 mn de course facile + **6 mn gainage abdos face**
- **Mercredi 19 juillet** : Footing 20 mn + faire puis course avec accélérations **de 30 secondes toutes les 1mn45** pendant **30 mn** ; + **6 mn gainage abdos face et côtés**
- **Vendredi 21 juillet** : Travail Intermittent : Footing 20 mn - 5minute de repos – Footing 8min en montant un peu - 5minute de repos - Footing 8min en montant un peu ; finir par footing 5 mn allure normale ; **faire 4X30 sec.de chaise (récup=15sec.)**

Semaine 4 :

- **Lundi 24 juillet** : footing 25 mn- Faire 10 fois 100m en poussant un peu avec récup sur 50m à allure footing - 8min footing à course normale- + **8 mn gainage abdos face et côtés**
- **Mercredi 26 juillet** : Footing 30 mn + fartleck 18 mn : (accélération de 20 sec toutes les 3 mn) + 5 mn de course facile + 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- **Vendredi 28 juillet** : **REPRISE**