

PROGRAMME DE PRE-REPRISE SENIORS 2013-2014

Bonjour à tous,

Voici pour vous un programme de pré-reprise de l'entraînement, à base de footing et de renforcement musculaire, qui vous permettra de préparer la reprise de l'entraînement Seniors (le Vendredi 02 Aout 2013) dans les meilleures conditions.

LUNDI 01 JUILLET 2013 : (pensez à prendre vos pulsations à la fin de chaque footing, comptez sur 15 secondes et multipliez par 4, entre 150 et 170 puls / min)

- 20 minutes de footing.
 - 6 séries de 25 abdominaux.
 - 2 séries de 10 pompes.
 - Etirements pendant 10 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

MERCREDI 03 JUILLET 2013 :

- 25 minutes de footing.
 - 6 séries de 25 abdominaux.
 - 2 séries de 10 pompes.
 - Etirements pendant 10 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

VENDREDI 05 JUILLET 2013:

- 25 minutes de footing.
 - 6 séries de 25 abdominaux.
 - 2 séries de 10 pompes.
 - Etirements pendant 10 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 3 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes.

LUNDI 08 JUILLET 2013 :

- 30 minutes de footing.
 - 8 séries de 25 abdominaux.
 - 4 séries de 10 pompes.
 - Etirements pendant 10 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, etc...

MERCREDI 10 JUILLET 2013 :

- 1 x 10 minutes d'échauffement en footing à 12 km/h = 2 km.
- 3mn à 14 km/h = 700m.
- 3mn de récupération.
- 3mn à 14,5 km/h = 725m. X 2
- 3mn de récupération.
- 3mn à 15 km/h = 750m.
- 3mn de récupération.
- 8 séries de 25 abdominaux.
- 4 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 15 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, et ainsi de suite jusqu'à la fin.

VENDREDI 12 JUILLET 2013 :

- 2 x 20 minutes de footing.
- 8 séries de 25 abdominaux.
- 4 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.
- Entre les deux séries de footing faire la moitié des abdominaux et des pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes. Le reste après la 2ème partie de footing.

LUNDI 15 JUILLET 2013 :

- 2 x 20 minutes de footing.
- 10 séries de 25 abdominaux.
- 5 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.
- Entre les deux séries de footing faire la moitié des abdominaux et des pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes. Le reste après la 2ème partie de footing.

MERCREDI 17 JUILLET 2013 :

- 1 x 10 minutes d'échauffement en footing à 12 km/h = 2 km.
- 2,30mn à 14,5 km/h = 600 m.
- 2,30mn de récupération.
- 2,30mn à 15 km/h = 625 m. X 2
- 2,30mn de récupération.
- 2,30mn à 15,5 km/h = 650 m.
- 2,30mn de récupération.

- 10 séries de 25 abdominaux.
- 5 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 15 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

VENDREDI 19 JUILLET 2013 :

- 45 minutes de footing.
- 10 séries de 25 abdominaux.
- 5 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

LUNDI 22 JUILLET 2013 :

- 45 minutes de footing découpé en 3 parties:

De 0 à 15' = 60% de VO2 max.
De 15' à 30' = 70% de VO2 max.
De 30' à 45' = 80% de VO2 max.

- 12 séries de 25 abdominaux.
- 6 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

MERCREDI 24 JUILLET 2013 :

- 45 minutes de footing découpé en 3 parties:

De 0 à 15' = 60% de VO2 max.
De 15' à 30' = 70% de VO2 max.
De 30' à 45' = 80% de VO2 max.

- 12 séries de 25 abdominaux.
- 6 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

VENDREDI 26 JUILLET 2013 :

- 45 minutes de footing découpé en 3 parties:

De 0 à 15' = 60% de VO2 max.
De 15' à 30' = 80% de VO2 max.
De 30' à 45' = 90% de VO2 max.

- 12 séries de 25 abdominaux.
- 6 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

Penser à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

Pour calculer sa VO2 max et pour être simple, on fait $220 - \text{l'âge}$. C'est-à-dire que pour quelqu'un de 35 ans, elle se situera à 185 ($=220-35$). Donc 50% de VO2 max pour un joueur à $185 = 92,5$ pulsations minutes. Pour prendre ses pulsations, comptez sur 15 secondes et multipliez par 4, à l'arrêt de l'effort.

Pour la reprise de l'entraînement le Vendredi 02 Aout 2013 , pensez à vous munir de vos chaussures de foot et d'une paire de tennis .

BONNE PREPARATION