



## **PROGRAMME ATHLETIQUE INTER SAISON**

### **CLUB RIBERAC**

### **SAISON 2017-2018**

La préparation d'inter saison est un élément important et obligatoire dans l'optique d'une saison réussie. Bien évidemment chacun fera en fonction de ces capacités.

## La réussite passe par le travail messieurs.

**Programmation juillet 2017** : 4 semaines de travail avec 3 séances par semaine.

### **Semaine 1 : 3 au 09 juillet**

- Séance n°1 :**
- Course 30 minutes à environ 50% VMA (aisance respiratoire)
  - renforcement musculaire : - abdos 6 série de 30
    - gainage 30seconde d'effort 30seconde de récup sur 8minutes
  - Etirements
- Séance n2 :**
- Course 30 minutes (50% VMA) récupération sur 3 minutes en marche puis travail de fractionné 1minutes a 90% VMA/ récupération a 50% sur 10 minutes.
  - Renforcement musculaire sur 10 minutes et étirements

- Séance n°3 :**
- Course 45 minutes a 50% VMA
  - Renforcement musculaire et étirements

### *Semaine 2 : 10 au 16 juillet*

- Séance n°4 :**
- 2 fois 15 minutes de course a 70% VMA avec 5 minutes de récupération footing entre.
  - Gainage sur 10 minutes 30secondes efforts / 30 secondes récup (facial, obliques D et G).

- Séance n°5 :**
- 45 minutes de course à 50% VMA
  - Etirements

- Séance n°6 :**
- 20 minutes a 50% puis 20 minutes à 80% avec accélération du rythme toute les 3 minutes sur 1 minutes.
  - Gainage sur 10 minutes
  - Jonglerie ou conduite de balle

### *Semaine 3 : 17 au 23juillet*

- Séance n°7 :**
- course sur 50 minutes 65% VMA
  - Renforcement pompe, abdos, gainage
  - Jonglerie

**Séance n°8 :**

- Footing 20 minutes allures légères
- Travail accélération sur 100 mètres avec dénivelé (travail en côte)
- Répétition accélération sur 100 mètres a 100% d'intensité avec récupération de 30 secondes entre chaque (retour non compris)
- Footing 10 minutes pour récupérer.
- Renforcement musculaire

**Séance n°9 :**

- Course sur 60 minutes 20minutes a allure moyenne puis travail de fractionné toutes les 3 minutes durant 1 minutes accélération a 100% de VMA.
- Renforcement musculaire complet
- Conduite de balle et jonglerie

### *Semaine 4 : 24 au 30 juillet*

**Séance n°10 :**

- 30 minutes de course avec intensité 70% VMA
- sprint sur 200 mètres répéter 10 accélération sur cette distance en essayant de maintenir le même rythme de course. 1minutes de récupération entre chaque.
- Renforcement

**Séance n°11 :**

- 60/70 minutes de course a allure moyenne
- Renforcement musculaire
- Jonglerie

- Séance n°12 :**
- 2 fois 15 minutes avec augmentation du rythme toutes les 1 minutes durant 30 secondes. (Environ 80/90% VMA)
  - Récupération en footing durant 15 minutes puis étirements
  - Renforcement musculaire

Des séances peuvent être réadaptées. Si vous réalisez 2heures de tennis ou basketball le jour de votre séance il faut évidemment que cela entre en compte. **Par ailleurs pensez à profiter des infrastructures de Ribérac en allant régulièrement a la piscine. Une séance de natation est tout aussi bénéfique qu'une séance de course. C'est pour cela que je vous encourage à remplacer une des séances de la semaine par de la nage.** (Voir avec Cédric).

Afin de faciliter la réussite de cette préparation n'hésitez surtout pas à me contacter pour que je vous guide.

Plus de renseignements : gaël 06/42/24/57/45

[gaeljourdain24@hotmail.fr](mailto:gaeljourdain24@hotmail.fr)