Plan de reprise pendant les vacances d'été

Début de la préparation le 1 juillet (semaine 27)

Après chaque séance: hydratation et étirements passifs (cuisses , mollets + adducteurs)
(maintien de la tension musculaire 8 à 10 secondes sans douleur)

Gainage :contraction du bassin (abdos,dorsaux) les coudes et les avants bras en contact avec le sol,ainsi que les orteils, corps droit, regard vers le sol, tenir15 à 30secondes récupération 30 secondes
idem coté droit et coté gauche idem

Jonglage: 10 à 15 minutes après chaque séance

JOUR DE TRAVAIL : lundi, mercredi, vendredi

Semaine 27
lundi : 30min de footing + étirements
mercredi : 35min de footing + étirements
vendredi : 40min de footing + étirements

Semaine 28
lundi : 30min de footing + étirements
mercredi : 20min de footing + accélération 100m récupération 100m (7fois)
vendredi : 40min de footing + étirements

Semaine 29
lundi : 30min de footing + accélération 100m récupération 100m (7fois)
mercredi : 20min de footing +renforcement musculaire (30mètres de footing 30mètres de sauts décalés pied droit pied gauche + 30mètres de footing) 3séries de 5 passages récup entre chaque série 30 secondes pour finir 30séries abdos-gainage voir haut de la feuille (30secondes chaque) +étirements
vendredi : 45min de footing + étirements

Semaine 30
lundi **: 30min de footing + accél 100m récup 100m (7fois) + 10min de footing + étirements**
mercredi : 20min de footing + renforcement musculaire (30mètres de footing + 30m de vitesse avec changement de direction + 30m de footing + 30m de pas chassés droite/gauche + 30m de footing)
3 séries de 5 passages récup entre chaque série 30 secondes
vendredi : 50min de footing + étirements

Semaine 31
lundi : 45min de footing + accél 200m récup 200m (5 fois)
30séries abdos-gainage voir haut de la feuille (30secondes chaque) +étirements
mercredi : 50min de footing + accél 200m récup 200m (5 fois)
30séries abdos-gainage voir haut de la feuille (30secondes chaque) +étirements
vendredi : 50min de footing + accél 200m récup 200m (5 fois)
30séries abdos-gainage voir haut de la feuille (30secondes chaque) +étirements

Reprise de l'entraînement le 5 août
lundi, mercredi et vendredi de la semaine 32 à la 36
à partir de la semaine 37 mardi et jeudi
Attention les entraînements débuteront à 19h30 précise
(ouverture des vestiaires à 19h15)

paire de tennis obligatoire
bonnes vacances à tous