A 4 semaines de la reprise, il va être temps de remettre votre corps de sportif en ordre de marche. Il faut préparer votre organisme à affronter la reprise de la prochaine saison et donc de refaire dégouliner la sueur au réveil en vacances ou en soirée d'été pré-barbeuc.

Voici le programme d'oxygénation et d'entretien d'été sur 4 semaines qui doit vous permettre de reprendre sereinement l'entrainement collectif et la préparation physique de début de saison.

Semaine du 4 au 10 juillet 2016 :

Séance 1 : 20min footing
Séance 2 : 30min footing
Séance 3 : 30min footing

Semaine du 11 au 17 juillet 2016 :

Séance 1 :
- 20min de footing
- Faire 7fois :
  - 100m à allure VMA
  - recup sur 50m à allure footing

- 5minute à allure footing

Séance 2:
- 45min footing
- Gainage pendant 10min

Séance 3 :
- 20min footing
- 5min à 12kmh 12kmh = 2min au 400m
- 5minute de repos
- 5min à 12kmh
- 5minute de repos
- 5min à 12kmh
- Gainage pendant 10min

Semaine du 18 au 24 juillet 2016 :

Séance 1 :
- 30min footing
- Gainage pendant 10min

Séance 2:
- 20min footing
- Faire 10 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 5min de footing
- Gainage pendant 10min

Séance 3 :
- 20min footing
- 8min à 12km/h
- 5minute de repos
- 8min à 12kmh
- 5minute de repos
- 8min à 12kmh
- 5min footing
- Gainage pendant 10min

Semaine du 25 au 31 juillet 2016 :

Séance 1 :
- 30min footing
- Gainage pendant 10min

Séance 2 :
- 20' footing
- Faire 10 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 3min footing
- 7x18m quasiment à fond en accélération progressive récup 1min de footing entre chaque
- 5min footing
- Gainage pendant 10min

Séance 3 :
- 30min footing

- Gainage pendant 10min

N'oubliez pas que ceci n'est qu'un programme de remise en forme et ne doit en aucun être pris comme une préparation physique. Si vous décidez de le faire en groupe ne le faites pas en mode compétition. Il se fait au rythme de chacun sans chercher à faire de performances.

Bonnes Vacances !!!

Entraineurs :

Yann Peyrat (06.59.32.31.27),

Bastien Molé (06.77.24.24.80.68),

Phillipe Cauchois (06.35.55.69.20)