

| Phase préparation | Jour                     | Lundi   | Mar   | Mercredi   | Jeu   | Vendredi   | WE    | Renforcement   |
|-------------------|--------------------------|---|-------|--|-------|--|-------|--|
|                   | Semaine                  |   |       |  |       |  |       |  |
| Récupération      | Semaine du 26/06-2/07    | Récupération physiologique complète. On encourage les joueurs à effectuer toute sorte d'activités<br>(Vélo, natation, tennis, randonnée ...) 2 à 3 fois par semaine |       |  |       |  |       |  |
|                   | Semaine du 3 au 9/07     |   |       |  |       |  |       |  |
|                   | Semaine 10 au 16/07      |   |       |  |       |  |       |  |
| Régénération      | Semaine du 17 au 23/07   | Courses 3x10' en aisance respiratoire, entrecoupées de 3' de récupération   | Repos | Courses 2x15' en aisance respiratoire, entrecoupées de 3' de récupération            | Repos | Course continue de 35' en aisance respiratoire                                       | Repos | <b>Abdominaux : 3 * 20 /<br/>Pompes : 2 x 10 /<br/>Gainage</b> |
|                   | Semaine du 24 au 30/07   | Courses 3x12' en aisance respiratoire, entrecoupées de 3' de récupération   | Repos | Courses 2x18' en aisance respiratoire, entrecoupées de 3' de récupération            | Repos | Course continue de 40' en aisance respiratoire                                       | Repos | <b>Abdominaux : 3 * 25 /<br/>Pompes : 2 x 10 /<br/>Gainage</b> |
| Fartlek           | Semaine du 31/07 au 6/08 | Courses 2x20' en aisance respiratoire, entrecoupées de 3' de récupération   | Repos | Echauffement de 20' puis course avec accélérations de 15" toute les 2'30 pendant 15' | Repos | Echauffement de 20' puis course avec accélérations de 20" toute les 2'15 pendant 20' | Repos | <b>Abdominaux : 4 * 30 /<br/>Pompes : 3 x 10 /<br/>Gainage</b> |

|                          |   |  |       |  |       |  |       |  |
|--------------------------|---|--|-------|--|-------|--|-------|--|
|                          | <b>Semaine<br/>du 7 au<br/>13/08</b>  | Echauffement de 20'<br>puis course avec<br>accélérations de 25"<br>toute les 2' pendant<br>25' | Repos | Echauffement de 20'<br>puis course avec<br>accélérations de 25"<br>toute les 2' pendant<br>25' | Repos | Echauffement de 20'<br>puis course avec<br>accélérations de 30"<br>toute les 1'45"<br>pendant<br>30' | Repos | <b>Abdominaux : 5 * 30</b><br><b>/</b><br><b>Pompes : 3 x 10 /</b><br><b>Gainage</b> |
| <b>Notes importantes</b> | <b>Pensez à bien s'hydrater, avant, pendant et après les séances</b>  |  |       |  |       |  |       |  |
|                          | <b>La course en aisance respiratoire permet de discuter facilement en courant (13 km/h maxi)</b>                        |  |       |  |       |  |       |  |
|                          | <b>Attention, les accélérations sur les 2 dernières semaines (fartlek) ne sont pas des sprints</b>                      |  |       |  |       |  |       |  |
|                          | <b>Après chaque séance, consacrer 10 minutes aux travaux de renforcement.</b>   |  |       |  |       |  |       |  |
|                          | <b>Le soir des séances ou pendant le jour de repos, consacrer 10 minutes aux étirements et travail de renforcement.</b> |  |       |  |       |  |       |  |