

PREPARATION INDIVIDUELLE SAISON 2018/2019

Programme de reprise individuelle, **3 séances « capacité aérobie » (endurance)** par semaine avec **24 h de repos entre les séances.**

Libre choix des jours des séances en fonction de vos disponibilités, **l'idéal étant le lundi, mercredi et vendredi.**

Tout le mois de juillet : faire des activités physique autre que le football: tennis, natation, volley, vélo, kayak etc...

▪ Semaine du 30 juillet au 05 août.

1^{er} séance: **3 fois 12'** de course en amenant le pouls entre 140 et 155 pulsations.

2^{ième} séance : **2 fois 18'** de course en amenant le pouls entre 140 et 155 pulsations.

3^{ième} séance : **1 fois 30'** de course en amenant le pouls entre 140 et 155 pulsations.

Pour les séances 1 et 2, **observer une période de récupération (passive) de 4 min entre les séries.**

- ✓ 2 exercices pour les abdominaux : **3 séries de 20 répétitions avec 1 minute de récupération entre série.**
- ✓ 1 exercice de gainage ventral : **3 séries de 30 secondes avec 45 secondes de récupération.**
- ✓ 1 exercice de gainage latéral : **2 séries de 30 secondes avec 45 secondes de récupération. 1 série = côté droit + côté gauche.**
- ✓ **Lors des jours de récupération,** réaliser la **BOX PREVENTION (voir PJ) avec des étirements ou postures passives** sur les principaux groupes musculaires (quadriceps, adducteurs, mollets et surtout les ischio-jambiers).

Attention : éviter les étirements passifs entre les séries et en fin de séance. Réaliser les étirements le soir à la maison avant d'aller se coucher.

▪ **Semaine du 06 au 12 août.**

1^{er} séance: **2 fois 20'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

2^{ième} séance : **1 fois 35'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

3^{ième} séance : 8 minutes d'échauffement footing puis **4 séries de 8 minutes** avec changement de rythme (course rapide) de 15 secondes toutes les 1 min 30.

Récupération de 5 minutes entre les séries et réaliser des exercices de renforcement musculaire. Terminer la séance avec 5' de course lente (récupération active).

Exemple : 10' échauffement - 8' – renforcement – 8' - renforcement – 8' – renforcement – 8' – renforcement – 5' course lente.

Pour les séances 1 et 2, **observer une période de repos de 4 min entre les séries.**

- ✓ 2 exercices pour les abdominaux : **3 séries de 25 répétitions avec 1 minute de récupération entre série.**
- ✓ 1 exercice de gainage ventral : **3 séries de 45 secondes avec 1 minute de récupération.**
- ✓ 1 exercice de gainage latéral : **2 séries de 45 secondes avec 1 minute de récupération.**
- ✓ **Lors des jours de récupération,** réaliser la **BOX PREVENTION avec des étirements ou postures passives** sur les principaux groupes musculaires (quadriceps, adducteurs, mollets et surtout les ischio-jambiers).

Attention : éviter les étirements passifs entre les séries et en fin de séance. Réaliser les étirements le soir à la maison avant d'aller se coucher.

Conseils :

- ✓ **Pensez à bien s'hydrater,** avant, pendant et après les séances et lors des séances de récupération.
- ✓ **Limiter la prise de poids** (attention aux barbecues...).

Reprise des entraînements le lundi 13 août 2018