



OBJECTIFS DE LA PREPARATION INDIVIDUELLE :

- Eliminer la surcharge pondérale - Retrouver une aisance respiratoire - Remettre en route les muscles, les tendons et les articulations
- Réaliser le travail de capacité aérobie de fond pour avoir une reprise collective permettant de monter en puissance.

LA PREPARATION INDIVIDUELLE :

TRAVAIL DE CAPACITE AEROBIE :

Ces 8 séances de préparation individuelle organisées du 9 juillet 2019 au 01 août 2019 sont volontairement espacées pour se remettre tranquillement dans le rythme. Il est important de respecter ce programme dans son contenu, une base de travail de capacité aérobie (travail foncier), de renforcement musculaire du haut du corps et de changements progressifs d'allures. Réaliser ces footings sur terrains souples (sentiers).

TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Le contenu du travail est repris dans le programme annexé "circuit abdominaux-lombaires-gainage". Il est fortement conseillé de varier les exercices et d'en exécuter le plus possible. Alterner travail de gainage et abdos.

Séance 1: Mardi 9 juillet 2019

Durée : Footing de (2 x 20 ') , entre 5 ' de retour au calme.

Allure: Aisance respiratoire et sans changement de rythme. Entre les 2 blocs de course , intégrer 1 séquence de travail d'appuis avec du skipping (10m de face , 10m de profil , 10m jambes tendues et 20m alternance skipping et jambes tendues) .

Etirements Passifs

Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Séance 2: Jeudi 11 juillet 2019

Durée : Footing de (2 x 25 ') , entre 5 ' de retour au calme .

Allure: Aisance respiratoire et sans changement de rythme. Entre les 2 blocs de course , intégrer 2 séquences de travail d'appuis avec du skipping (10m de face , 10m de profil , 10m jambes tendues et 20m alternance skipping et jambes tendues) .

Etirements Passifs

Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Séance 3: Mardi 16 juillet 2019

Durée : Footing de 30 ' dont 5 ' de retour au calme.

Allure: Aisance respiratoire et sans changement de rythme. Intégrer 2 séquences de travail d'appuis avec du skipping (10m de face , 10m de profil , 10m jambes tendues et 20m alternance skipping et jambes tendues) .

Etirements Passifs

Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Séance 4: Jeudi 18 juillet 2019

Durée : Footing de 35 ' (Fartlek = changement d'allures) dont 5 ' de retour au calme.

Allure: Au bout de 20 ' , chercher des pics d'allures (séquences de : 1 ' rythmée , pour 3 ' de course normal sur temps restant 15 ') .

Exemple. Course de 10 à 12 km sur 3 ' et changements de rythme à 16 à 18 km sur 1 ' .

Etirements Passifs

Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Séance 5: Mardi 23 juillet 2019

Durée : Footing de 40 'dont 5 ' de retour au calme.
Allure: Aisance respiratoire et sans changement de rythme.Intégrer 2 séquences de travail d'appuis avec du skipping (10m de face , 10m de profil , 10m jambes tendues et 20m alternance skipping et jambes tendues) .
Etirements Passifs
Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Séance 6: Jeudi 25 juillet 2019

Durée : Footing de 40 ' (Fartlek = changement d'allures) dont 5 ' de retour au calme.
Allure: Au bout de 20 ' , chercher des pics d'allures (séquences de : 1 ' rythmée , pour 3 ' de course normal sur temps restant 20 ') .
Exemple. Course de 10 à 12 km/H sur 3 ' et changements de rythme de 16 à 18 km/H sur 1'.
Etirements Passifs
Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Séance 7: Mardi 30 juillet 2019

Durée : Footing de 45 'dont 5 ' de retour au calme.
Allure: Aisance respiratoire et sans changement de rythme.Intégrer 2 séquences de travail d'appuis avec du skipping (10m de face , 10m de profil , 10m jambes tendues et 20m alternance skipping et jambes tendues) .
Etirements Passifs
Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Séance 8: Jeudi 01 Août 2019

Durée : Footing de 45 ' (Fartlek = changement d'allures) dont 5 ' de retour au calme.
Allure: Au bout de 25 ' chercher des pics d'allures (séquence de : 1 ' rythmée , pour 3 ' de course normal sur temps restant 20 ')
Exemple . Course de 10 à 12 km sur 3 ' et changements de rythme de 16 à 18 km.
Etirements Passifs
Renforcement musculaire : Circuit abdos - Lombaires - Gainage :

Pour les séances , étirez-vous beaucoup et sur de longs temps pensez à vous hydrater de manière régulière et importante.

Bonne vacances à tous et bonne préparation !
Reprise de l'entraînement collectif : Vendredi 2 août 2019 à 19h45 au stade de La Guyonnière.
Pensez également aux chaussures de tennis et à votre bouteille d'eau.
Coordonnées : CHAUVEAU Manuel:06,15,29,48,82.