



Préparation saison 2016/2017

Cette période de pré saison est une période de coupure nécessaire et indispensable.

C'est aussi une période de régénération autant physique que mentale. Enfin cette période doit nous permettre de débiter notre préparation physique individuelle.

Ainsi profitons de nos vacances, bien sûr, mais n'en profitons pas pour fabriquer et emmagasiner une épaisse couche de "gras" que nous mettrons longtemps à éliminer.

Consacrer 1h tous les 2 jours à son entretien physique personnel est possible pour chacun d'entre nous.

*Une nouvelle saison va débiter, elle marque le début d'un nouveau cycle, préparons-nous pour :
- construire ce nouveau groupe, afin d'écrire de nouvelles pages de l'histoire du club*

Alors soyons ambitieux, soyons fous et courrons tout l'été.

PREPARATION ATHLETIQUE

- Le DEROULEMENT D'UNE SEANCE :

1. 10' de course en continu.
2. Étirements actifs 5'.
3. Corps de séance type.
4. Pendant les périodes de récupération : course lente et étirements passifs courts (10 sec)
5. Musculation généralisée : Circuit Abdo/Lombaires: 6 à 10'.
6. Récupération en course lente : 5'.
7. Étirements passifs : 5' à 10'.

DUREE DE LA SEANCE : 1h à 1h15'.

CALENDRIER DE PREPARATION : période du 11 juillet au 16 août 2015

- NOUS UTILISERONS 5 SEANCES TYPES : A. B. C. D. E

<u>A : endurance continue</u> 3 x 15 min + 5 x 50m sprint.	<u>B : endurance intermittent long</u> 8 x 1 min + 30/récup 1 minutes 30 allure footing.	<u>C : PMA intermittent court</u> 15/15 3 x 8 min (16 répétitions), récup en course lente.
<u>D : intermittent bondissements</u> 10/10 3 x 6 min (18 répétitions), récup en course lente. SERIE 1 : foulées bondissantes. SERIE 2 : skippings ET doubles appuis décalés. SERIE 3 : foulées bondissantes ET sprint 15m + course rapide.		<u>E : vitesse</u> 4 séries de 5 courses, récup 1 min 30, repos 6 min entre les séries. SERIE 1 : 8 foulées bondissantes + 15m. SERIE 2 : 6 doubles appuis décalés + 10m. SERIE 3 : 3 sauts de grenouilles + 10m. SERIE 4 : 10 skippings + 20m.

Ce calendrier comprend 3 séances par semaine, les séances sont numérotées, suivez l'ordre et conservez un jour de récupération entre chaque séance. Vous pouvez tout à fait remplacer une séance par une autre activité physique, par exemple : tennis, football, VTT, ...

L'objectif de ce programme est de vous préparer à la reprise de l'entraînement collectif du 16 août et d'encaisser dès la reprise les charges d'entraînement proposées.

Les séances seront réalisés au stade lors des séances (19/21/26/28 juillet)

Si ma reprise d'entrainement est différée par ma période de vacances, je poursuis ma préparation en suivant la programmation des semaines 6 et 7.

Semaine 1	Séance 1	<u>A</u>	Séance 2	<u>B</u>	Séance 3	<u>C</u>
Semaine 2	Séance 4	<u>B</u>	Séance 5	<u>C</u>	Séance 6	<u>B</u>
Semaine 3	Séance 7	<u>B</u>	Séance 8	<u>E</u>	Séance 9	<u>C</u>
Semaine 4	Séance 10	<u>B</u>	Séance 11	<u>C</u>	Séance 12	<u>D</u>
Semaine 5	Séance 13	<u>C</u>	Séance 14	<u>E</u>	Séance 15	<u>B</u>
Semaine 6	Séance 16	<u>B</u>	Séance 17	<u>E</u>	Séance 18	<u>D</u>
Semaine 7	Séance 19	<u>C</u>	Séance 20	<u>D</u>	Séance 21	<u>B</u>

Bonne vacances (Torture) à tous : LE STAFF