

PREPARATION PHYSIQUE AVANT SAISON.

Semaine 1 : Mercredi 1^{er} Juillet au dimanche 5.

Semaine 2 : Lundi 6 au dimanche 12.

Semaine 3 : Lundi 13 au dimanche 19.

Semaine 4 : Lundi 20 au dimanche 26.

Semaine 1 : Mercredi : 20 minutes de course à votre rythme + gainage n°1 + proprio n°1.

Vendredi : 30 minutes de course à votre rythme + renforcement n°1

Semaine 2 : Lundi : 30 minutes de course à votre rythme + renforcement n°2.

Mercredi : 20 minutes de course à votre rythme + gainage n°2 + 20 minutes de course à votre rythme + proprio n°1.

Vendredi : 10 minutes de course à votre rythme + 10 minutes de course en vitesse progressive n°1 + 10 minutes de course à votre rythme + renforcement n°3.

Semaine 3 : Lundi : 10 minutes de course à votre rythme + 10 minutes de course en vitesse progressive n°2 + 10 minutes de course à votre rythme + renforcement n°4.

Mercredi : 10 minutes de course à votre rythme + 10 minutes de course en vitesse progressive n°3 + 10 minutes de course à votre rythme + gainage n°3 + proprio n°1.

Vendredi : 4 minutes en vitesse rapide (environ 15 km/h) et 4 minutes en trottinant, le faire 3 fois + renforcement n°5

Semaine 4 : Lundi : 30 minutes de course à votre rythme + renforcement n°6.

Mercredi : 10 minutes de course à votre rythme + 15 minutes de course en vitesse progressive n°4 + 10 minutes de course à votre rythme + gainage n°4 + proprio n°1.

Vendredi : 4 minutes en vitesse rapide (environ 15 km/h) et 4 minutes en trottinant, le faire 4 fois + renforcement n°7.

Semaine 5 : Lundi : Reprise entrainement + test physique.

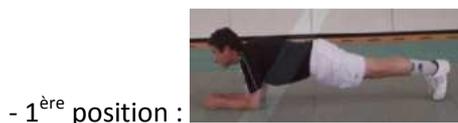
EXERCICES RENFORCEMENT :

- Faire les 4 exercices du renforcement : Good morning (vous mettez les bras sur les hanches) + Fente latérale (attention à la position du dos) + Fente avant (attention à la position du dos) + Jumeaux solaire (vous vous mettez face à une bordure, une jambe en l'air et l'autre jambe posée à l'extrémité de la bordure de façon qu'il n'y est que les orteils à toucher la bordure et vous descendez progressivement (3 à 5 secondes) cette jambe le plus bas possible de façon que votre tendon d'achille s'étire et vous remontez progressivement) (vous trouverez les exercices good morning , fente latérale et fente avant sur YOUTUBE).

- Renforcement n°1 : 2 séries de 5 fois par jambe.
- Renforcement n°2 : 2 séries de 5 fois par jambe.
- Renforcement n°3 : 2 séries de 6 fois par jambe.
- Renforcement n°4 : 2 séries de 6 fois par jambe.
- Renforcement n°5 : 3 séries de 5 fois par jambe.
- Renforcement n°6 : 3 séries de 5 fois par jambe.
- Renforcement n°7 : 3 séries de 6 fois par jambe.

EXERCICES GAINAGE :

-Faire les 4 positions :



- Gainage n°1 : 10 secondes par position sans interruption de deux séries et après récupération 30 secondes. Faire l'exercice 3 fois.

- Gainage n°2 : 10 secondes par position sans interruption de deux séries et après récupération 30 secondes. Faire l'exercice 4 fois.

- Gainage n°3 : 15 secondes par position sans interruption de deux séries et après récupération 30 secondes. Faire l'exercice 3 fois.

- Gainage n°4 : 15 secondes par position sans interruption de deux séries et après récupération 30 secondes. Faire l'exercice 4 fois.

EXERCICES VITESSE PROGRESSIVE :

- Progressive n°1 : 50% de votre vitesse max pendant 15 secondes sur 1 minute. Faire l'exercice 10 fois.

- Progressive n°2 : 50% de votre vitesse max pendant 15 secondes sur 1 minute. Faire l'exercice 15 fois.

- Progressive n°3 : 75% de votre vitesse max pendant 15 secondes sur 1 minute. Faire l'exercice 10 fois.

- Progressive n°4 : 75% de votre vitesse max pendant 15 secondes sur 1 minute. Faire l'exercice 15 fois.

EXERCICE DE PROPRIORECEPTION :

- Proprio n°1 : - Mettez-vous en équilibre sur une jambe sur une bouteille d'eau couchée (bouteille rempli à 50%) après une action de déséquilibre avec l'autre jambe tenir 3 secondes en équilibre. Faire l'exercice 12 fois sur chaque jambe.

- Mettez-vous en équilibre sur une jambe sur une bouteille d'eau couchée (bouteille rempli à 50%) après avoir sauté tenir 3 secondes en équilibre. Faire l'exercice 12 fois sur chaque jambe.

Vous pouvez me joindre au 06-70-96-56-43, pour avoir des informations complémentaires.

Bonne préparation

David SUFFISSAIS

