

PREPARATION INDIVIDUELLE AVANT SAISON

Ce programme personnel est à réaliser 2 semaines avant la reprise collective prévue **le vendredi 26 Juillet 2019 à 19h30 à Londieu**. Il est bien sûr indispensable de suivre cette programmation composée de séances basé sur un travail foncier. Dans la mesure du possible, privilégiez de courir à la fraîche (tôt le matin ou tard le soir) sur des terrains souples et plats (évitez de courir sur le béton). Il est très important également de vous hydrater correctement (1.5 litres / jour au minimum, sans l'anis ☺). Et une alimentation saine (Mcdo à éviter).

Du Lundi 16 juillet au dimanche 21 Juillet

Lundi 15 juillet: 40 minutes footing (120 puls) + 3x20 pompes + abdos 2 séries de 30 répétitions Grands droit, Oblique+**GAINAGE+ÉTIREMENTS**

Mercredi 17 juillet : 20 minutes footing (120 puls) / 25 minutes footing rythme plus élever (140 puls) + 3x20 pompes + abdos 2 séries de 30 répétitions Grands droit, Obliques + **GAINAGE + ETIREMENTS**

Vendredi 19 juillet : 40 minutes de footing (140 puls) +, 3x20 pompes + abdos 2 séries de 30 répétitions Grand droit, Obliques + **GAINAGE + ETIREMENTS**

Samedi 20 juillet : 15 minutes de footing (120 puls) + 20 minutes footing (140 puls) + 20 minutes footing (120 puls) +3x20 pompes + abdos 2 séries de 30 répétitions Grands droit, Obliques + **GAINAGE + ETIREMENTS**

Du Lundi 22 Juillet au vendredi 26 Juillet

Lundi 22 juillet: 15 minutes footing (120 puls), 20 minutes footing rythme plus élevé (140puls), 10 minutes footing rythme plus élevé(**160 puls**) + 5x20 pompes + abdos 2 séries de 30 répétitions Grands droit, Obliques + **GAINAGE + ETIREMENTS**

Mardi 23 Juillet : 10 minutes footing (140 puls), 10 minutes alternance 1 minute rythme élevé / 1 minute rythme normal + Récup active 5' + 10 minutes alternance 1 minute rythme élevé / 1 minute rythme normal + 10 min. de footing (140 puls) + 5x20 pompes + abdos spécifique 2 séries de 30 répétitions Grands droits, obliques + **GAINAGE + ETIREMENTS**

Mercredi 24 juillet: 15 minutes footing (120 puls), 20minutes de course avec alternance 3 minutes rythme élevé / 3 minutes rythme normal + 15 minutes footing rythme normal, 5x20 pompes + abdos 2 séries de 30 répétitions Grands droit, Obliques + **GAINAGE + ETIREMENTS**

TRES IMPORTANT : A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

· **GAINAGE :**

Temps de travail de 6' : 3 séries de 2'

1 série = 30'' de gainage de face, 30'' de gainage côté droit, 30'' de gainage côté gauche et 30'' récupération

· **ETIREMENTS :**

Temps de travail de 6'

Reprise collective le Vendredi 26 Juillet à 19h30 début de séance

Prévoyez Baskets et Crampons à chaque séance

PLANNING DES ENTRAINEMENTS AOUT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Lieu
Semaine 1	22-Juil Individuel	23-Juil Individuel	24-Juil Individuel	25-Juil Repos	26-Juil Entrainement	27-Juil Repos	28-Juil Repos	Figeac
Semaine 2	29-Juil Entrainement	30-Juil Entrainement	31-Juil Repos	01-Aout Entrainement	02-Aout Entrainement	03-Aout Repos	04-Aout Repos	Figeac
Semaine 3	05-Aout Match Cahors R2 Groupe 1	06-Aout Entrainement	07-Aout Entrainement	08-Aout Match Parlan Groupe 2	09-Aout Stage Vic sur Cere	10-Aout Stage Vic sur Cere Match Amical	11-Aout Stage Vic sur Cere	Capdenac
Semaine 4	12-Aout Repos	13-Aout Entrainement	14-Aout Entrainement Match Ytrac Groupe 2	15-Aout Repos	16-Aout Match Luc Prim R2 Ext Groupe 1	17-Aout Repos	18-Aout Repos	Capdenac
Semaine 5	19-Aout Entrainement	20-Aout Match Arpajon R2 Ext Match ECCF GR2	21-Aout Repos	22-Aout Entrainement	23-Aout Entrainement	24-Aout Coupe de France	25-Aout Repos	Capdenac
Semaine 6	26-Aout Repos	27-Aout Entrainement	28-Aout Entrainement	29-Aout Repos	30-Aout Entrainement	31-Aout Coupe de France	01-Aout Repos	Capdenac