

Préparation individuelle seniors et U18 saison 2020/2021

3 séances par semaine avec 24 h de repos entre les séances.

Libre choix des jours des séances en fonction de vos disponibilités, l'idéal étant lorsqu'il y en a 3 le lundi, mercredi et vendredi

Avec l'arrêt de la saison en mars, il est indispensable de suivre tant que possible cette préparation individuelle qui permettra à chacune de débiter la saison dans de bonnes conditions.

Lundi 20 juillet	Mardi 21 juillet	Mercredi 22 juillet	Jeudi 23 juillet	Vendredi 24 juillet	Week end
2*12 minutes 5 minutes de marche entre les 2	Repos	2*15 minutes de course avec aisance respiratoire 5 minutes de marche entre les 2	Repos	35 minutes de course avec aisance respiratoire Renforcement musculaire	Repos
Lundi 27 juillet	Mardi 28 juillet	Mercredi 29 juillet	Jeudi 30 juillet	Vendredi 31 juillet	Week end
15 minutes de course avec aisance respiratoire 10 mn avec essoufflement renforcement musculaire	Repos	15 minutes de course avec aisance respiratoire 10 mn avec essoufflement renforcement musculaire	Repos	45 mn de course avec aisance respiratoire	Repos
Lundi 3 août	Mardi 4 août	Mercredi 5 août	Jeudi 6 août	Vendredi 7 août	Week end
12 mn avec aisance respiratoire 8 mn (1' rapide / 1' lente)	Repos	12 mn avec aisance respiratoire 10 mn (1' rapide / 1' lente)	Repos	20 mn avec aisance respiratoire 10 mn essoufflement 10 mn aisance respiratoire	Repos

12 mn avec aisance respiratoire Renforcement musculaire		10 mn avec aisance respiratoire Renforcement musculaire			
Lundi 10 août	Mardi 11 août	Mercredi 12 août	Jeudi 13 août	Vendredi 14 août	Week end
12 mn avec aisance respiratoire 12 mn (1' rapide / 1' lente) 10 mn avec aisance respiratoire Renforcement musculaire		10 mn avec aisance respiratoire 20 mn (1' rapide / 1' lente) 6 mn avec aisance respiratoire		10 mn avec aisance respiratoire 15 mn essoufflement 10 mn avec aisance respiratoire Renforcement musculaire	Repos

Explications :

- Renforcement musculaire = 5 ou 6 exercices à choisir dans la liste ci dessous
- Aisance Respiratoire = capacité de parler durant la course
- Essoufflement = incapacité de parler durant la course.

Attention : éviter les étirements passifs entre les séries et en fin de séances

Pensez à bien vous hydrater et à courir avec de bonnes chaussures pour éviter les blessures !!






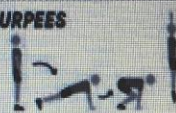












Bon courage à toutes

Liste des exercices de renforcement musculaire

Temps de travail et temps de récupération minimum : Bien entendu vous pouvez en faire plus

Liste des renforcements musculaires :

PLANCHE 	2 x 30" / 30"	PLANCHE CÔTÉ 	2 x 30" / 30"
PLANCHE DOS 	2 x 30" / 30"	CYCLISTE 	2 x 30" / 30"
SQUAT 	3 x 10 squats	BURPEES 	3 x 10 burpees
FENTE 	4 x 10 fentes	LE PONT 	4 x 10 ponts
POMPE 	3 x 10 pompes	SIT UP 	3 x 10 sit up
DIPS 	3 x 10 dips	ALPINISTE 	2 x 30" / 30"
LEVÉE DE JAMBES 	2 x 10 levées	RAMEUR 	3 x 10 rameurs
LA CHAISE 	2 x 30" / 30"	CRUNCH 	3 x 10 crunchs