

Préparation individuelle seniors et U18

Saison 2021/2022

Je sais à quel point cette préparation peut être difficile et pénible à réaliser.

Toutefois elle est totalement indispensable, notamment après cette très longue période sans compétition.

Il va de soi que pour espérer performer en R1 et rivaliser avec nos adversaires il faudra la faire très sérieusement.

Dans ce but : elle a été extrêmement simplifiée et écourtée pour que les contraintes soient minimums. Les jours sont bien sûr indicatifs et peuvent être adaptés à votre emploi du temps !

Je compte vraiment sur vous pour la respecter un maximum et ainsi aborder la préparation collective dans de bonnes conditions.

PS : Bien lire les explications après le tableau









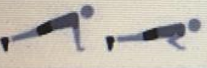
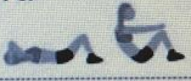


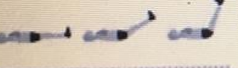



Samedi 24 juillet	Lundi 26 juillet	Mercredi 28 juillet	Jeudi 29 juillet	Vendredi 30 juillet	Week end
2*15 minutes 5 minutes de marche entre les 2	2*20 minutes de course avec aisance respiratoire 5 minutes de marche entre les 2	40 minutes de course avec aisance respiratoire Renforcement musculaire	Repos	15 minutes de course avec aisance respiratoire 10 mn avec essoufflement Renforcement musculaire	Repos
Lundi 02 août	Mardi 03 août	Mercredi 04 août	Jeudi 05 août	Vendredi 06 août	Week end
• Séance cross training en vidéo Lien : https://www.youtube.com/watch?v=IXNumS SkdD8	Repos	15 minutes de course avec aisance respiratoire 2*8 mn avec essoufflement (avec 3 mn de marche entre les 2) Renforcement musculaire	Repos	45 mn de course avec aisance respiratoire	Repos

Lundi 09 août	Mardi 10 août	Mercredi 11 août	Jeudi 12 août	Vendredi 13 août	Week end
12 mn avec aisance respiratoire	Repos	Séance cross training 30 mn :	Repos	12 mn avec aisance respiratoire	Repos
8 mn (1' rapide / 1' lente)		https://www.youtube.com/watch?v=hNyojqOEhDQ		10 mn (1' rapide / 1' lente)	
12 mn avec aisance respiratoire				12 mn avec aisance respiratoire	
Renforcement musculaire				Renforcement musculaire	

Explications :

- Renforcement musculaire = planche dos + planche côtés + 3 exercices au choix

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

- 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

Le staff séniors