

PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE D'AVANT SAISON 2021-2022

Premier principe : couper totalement jusqu'au 25 juillet 2021, pas de sport !

Pendant cette période, reprenez vos activités sportives préférées d'été. (Pétanque, natation, foot entre pote sur la plage, volley, sieste etc etc...)

Second principe : prendre le programme au début, si vous démarrez avec une semaine de retard ou en cours de programmation, commencez par la 1ère semaine pour éviter de vous mettre en difficulté.

Cette programmation d'oxygénation aura lieu **sous de bonnes températures (éviter de courir au soleil entre 11h et 18h sous de fortes chaleur)** et privilégier les zones ombragées (forêts, sous-bois...)

Si vous avez la possibilité de suivre ce programme à plusieurs, n'hésitez pas !!!

BUVEZ AVANT-PENDANT-APRES !

Repères :

- ✓ **Footing allure régulière** : sans changement de rythme, sans se mettre dans le rouge (notion de parler en courant)
- ✓ **Footing allure soutenue** : augmentation du rythme, (80%), allongement de la foulée sans être en situation de sprint
- ✓ **En cas de mauvais temps**, remplacez la course par une séance de corde à sauter (attention, raccourcissez la séance de 1/3 de sa durée initiale)

Semaine 1 : Sem 30 du 26 juillet au 1^{er} août

3 séances :

Lundi 26 : course à allure régulière de 20 minutes + séance étirement et récupération (6 à 8h après ou le lendemain matin)

Mercredi 28 : renforcement musculaire (support Prépa indiv RMPA EBS U18 20-21 bloc semaine 1 - 3 séries de chaque bloc et 1 tour abdos gainage)

Vendredi 30 : course à allure régulière de 30 minutes + séance étirement et récupération (6 à 8h après ou le lendemain matin)

Semaine 2 : Sem 31 du 02 au 08 août

3 séances :

Lundi 02 : course à allure régulière de 30 minutes + séance étirement et récupération (6 à 8h après ou le lendemain matin)

Mercredi 04 : + renforcement musculaire (support Prépa indiv RMPA EBS U18 20-21 bloc semaine 1)

Vendredi 06 : course à allure régulière de 40 minutes + séance étirement et récupération (6 à 8h après ou le lendemain matin)

Semaine 3 : Sem 32 du 9 au 15 août

3 séances :

Lundi 09 : course à allure régulière de 15 minutes + 5 min de marche lente
course à allure soutenue de 15 minutes + 5 min de marche lente
course à allure régulière de 15 minutes + 5 min de marche lente
+ séance étirement et récupération (6 à 8h après ou le lendemain matin)

Mercredi 11 : + renforcement musculaire (support Prépa indiv RMPA EBS U18 20-21 bloc semaine 2)

Vendredi 06 : course à allure régulière de 15 minutes + 5 min de marche lente
5* 1 min de course à allure soutenue + retour marche rapide sur la même distance
course à allure régulière de 15 minutes + 5 min de marche lente
+ séance étirement et récupération (6 à 8h après ou le lendemain matin)

Semaine 4 : Sem 33 du 16 au 22 août

2 séances :

Reprise des entraînements collectifs mardi 17 août et vendredi 20 août

Bon été à toutes

« Le plus difficile c'est de se décider à agir, le reste n'est que de la ténacité. »

Amelia Earhart, aviatrice américaine.

Première femme à avoir traversé l'océan Atlantique en avion en 1928

Pour me joindre :

Manu Comtet

06 75 89 16 10

comtet.emmanuel@bbox.fr

WhatsApp et Messenger