

PROGRAMME

Aller faire le footing avec Envie, Ambition, Motivation. (Faire toujours plus pour viser plus haut)

Pas de sport pendant quelques semaines, laisser votre corps se reposer, se détendre.

Reprise personnelle 3 semaine avant retour séance collective.

Objectifs : **Avoir une base aérobie pour assurer des séances complètes avec et sans ballon.**

Quelques notions pour vos footings :

Footing allure régulière : sans changement de rythme, (50%) 12 km/h (vitesse)

Footing allure soutenue : augmentation du rythme, (80%), footing sans être en situation de sprint. 14 à 15 km/h (vitesse)

Renforcement musculaire : Pompes tractions faites des séries 10 à 15 / Gainage 2* 30 / 45 secondes

Chaussez vous bien / Hydratez vous et Etirez vous tout au long de la journée

Semaine du 15 au 19 juillet

Séance 1 :

30 / 40 min footing allure régulière

Renforcement musculaire + Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

30 / 40 min footing allure régulière.

Renforcement musculaire + Etirements - 10 minutes

Séance 3 :

2* 25 min footing régulière

Renforcement musculaire + Etirements - 10 minutes

Semaine du 22 au 26 juillet

Séance 1 :

40 /45 min footing

Footing allure régulière

Renforcement musculaire / Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

40 / 45 min footing

Footing allure régulière

Renforcement musculaire / Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

45 / 50 min footing
Footing allure régulière
Renforcement musculaire / Etirements - 10 minutes.

Semaine : du 29 au 2 aout

Séance 1 :

3*15 min footing
Footing allure régulière - 15 minutes. Récup 5 minutes. 50 %
Footing allure soutenue- 15 minutes. Récup - 5 minutes. 80 %
Footing allure régulière ++ - 15 minutes. Récup - 5 minutes. 50 / 60 %
Renforcement musculaire / Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

Footing allure régulière 40 minutes **inclure** dans le footing
15 fois 15 secondes + récupération 30 secondes en marchant (15*15/30) récup en marchant
Renforcement musculaire / Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

Footing allure régulière - 45 minutes. 50%
Course en changeant d'allure durant 5 minutes répéter 3 fois le changement d'allure 70%
Renforcement musculaire + gainage + Etirement

Reprise lundi 5 AOUT 19h45 avec CRAMPONS / TENNIS

SEANCES :

Lundi 5 / Mardi 6 / Mercredi 7 / Jeudi 8 / Vendredi 9 (match à TREBES à 20h)

Lundi 12 / Mardi 13 / Mercredi 14

Lundi 19 / Mardi 20 (match à VERFEUIL à 20h) / Mercredi 21 / Vendredi 23

Sortie VTT prévue sur la journée soit Samedi 10 ou Dimanche 11 ou samedi 17 ou dimanche 18

(Participation financière)

Antho : 06 59 81 50 67 fred : 06 13 23 28 81