**PROGRAMME DE REPRISE: saison 2017/2018**

Ce programme est complet, vous pouvez également faire des exercices de musculation entre les séances

Par contre, les entrainements de course et les exercices de base (stabilisation) sont VIVEMENT conseillés afin de ne pas éprouver de difficultés lors de la reprise des entrainements.

Bonnes vacances,

Herve

**PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE.**

**ENTRAINEMENT 1 / lundi 17 juillet 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 5 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 2 x 10 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 2 / Mercredi 19 juillet 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 5 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 3 / Vendredi 21 juillet 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 5 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 1 x 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 4 / lundi 24 juillet 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 5 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 5 / Mercredi 26 juillet 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 5 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 6 / Vendredi 28 juillet 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 5 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 1 x 50 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 7 / lundi 31 juillet 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 10 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute avec dans les 10 dernière minutes 30 secondes d’accélération et 2 minutes de footing régulier
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 8 / Mercredi 02 Aout 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* 5 min : de jogging
* 5 min : étirements « contracté-relâché »
* Footing de 1 x 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes)
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 9 / Vendredi 04 Aout 2017**

* 3 min : d’assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,…
* Footing de 1 x 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Récupération 5 minutes
* Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d’accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 10 / lundi 07 Aout 2017**

* Footing de 1 x 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
* Récupération 5 minutes
* Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d’accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT 11 / Mercredi 09 Aout 2017**

* Footing de 2 x 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 10 dernières minutes)
* 5 minutes de récupération entre les deux footings
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**ENTRAINEMENT / Vendredi 11 Aout 2017**

* Footing accéléré : pendant 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes) (avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute)
* Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes + 3 x 1 min corde à sauter
* Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**Mercredi 16 Aout 2017**

**REPRISE DE L’ENTRAINEMENT COLLECTIF**

**La période de préparation physique d’avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.**

**N'OUBLIEZ PAS QUE :**

* L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
* Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
* Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition
* Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

*J’attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de* ***groupe et de club****, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !*