

## PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE

Voici le programme de reprise individuelle. Il est évident que je compte sur chacun d'entre vous pour le respecter. Cette phase de préparation d'avant saison permet de débiter les entraînements avec un acquis athlétique et d'éviter certaines blessures.

En attendant de se retrouver le **5 août** sur les terrains, je vous souhaite de passer de très bonnes vacances.

Si vous avez besoin de me joindre pour diverses raisons ou pour avoir différents renseignements, n'hésitez pas à me contacter, je vous laisse mes coordonnées : 06 25 03 44 00

### Matériel à prévoir :

- De l'eau
- Un chrono (montre, smartphone,...)
- Une corde à sauter

Sportivement, Erwan Danilo.

PS : afin que cette phase de préparation soit plus motivante pour tout le monde, vous avez la possibilité de vous donner RDV (au stade par exemple) et de courir ensemble (c'est plus agréable!!!).

<b>DATE</b>	<b>PROGRAMME</b>		
	<b>TYPE D'EXERCICE</b>	<b>INTENSITÉ</b>	<b>DURÉE</b>
<b>17 juillet</b>	Présentation du programme de préparation d'avant-saison – 19h30 au Foyer		
<b>19 Juillet</b>	Course à Pied	Footing	15 à 20 minutes
	Circuit Gainage	30 à 45 secondes / exo	3 tours ~ 12 minutes
	Circuit Travail de Pied	30 secondes / exo	3 tours ~10 minutes
	Circuit Chaîne Postérieure	30 à 45 secondes / exo	3 tours ~ 12 minutes
	Course à Pied	Footing	10 à 15 minutes
<b>22 juillet</b>	Course à Pied	Footing	10 minutes
	Course à Pied	Au seuil	20 – 30 minutes
	Circuit Travail de Pied	30 secondes / exo	3 tours ~10 minutes
	Circuit Chaîne Postérieure	30 à 45 secondes / exo	3 tours

			~ 12 minutes
<b>24 juillet</b>	Course à Pied	Footing	15 minutes
	Course à Pied	Intermittent libre 8 accélérations	10 minutes
	Course à Pied	Footing	5 minutes
	Course à Pied	Intermittent libre 8 accélérations	10 minutes
	Circuit Travail de Pied	30 secondes / exo	3 tours ~10 minutes
<b>26 juillet</b>	Course à Pied	Footing	15 à 20 minutes
	Circuit Gainage	30 à 45 secondes / exo	3 tours ~ 12 minutes
	Circuit Chaîne Postérieure	30 à 45 secondes / exo	3 tours ~ 12 minutes
	Course à Pied	Footing	15 minutes
	Circuit Travail de Pied	30 secondes / exo	3 tours ~10 minutes
<b>27 ou 28 Juillet</b>	Repos ou 1h à 1h15 VTT ou 45' footing		
<b>29 juillet</b>	Course à Pied	Footing	10 minutes
	Course à Pied	Intermittent libre 10 accélérations	10 minutes
	Course à Pied	Footing	3 à 5 minutes
	Course à Pied	Intermittent standardisé 15 / 45 secondes	10 minutes
	Course à Pied	Footing	10 minutes
	Circuit Gainage	45" à 1 minute / exo	3 tours ~ 12 minutes
<b>31 juillet</b>	Course à Pied	Footing	10 minutes
	Course à Pied	Au seuil	30 – 40 minutes
	Circuit Travail de Pied	45 secondes / exo	3 tours ~12 minutes
	Circuit Chaîne	45 secondes / exo	3 tours

	Postérieure		~ 12 minutes
<b>2 août</b>	Course à Pied	Footing	10 minutes
	Course à Pied	Intermittent standardisé 15 / 30 secondes	9 minutes
	Course à Pied	Footing	3 à 5 minutes
	Course à Pied	Intermittent standardisé 15 / 30 secondes	9 minutes
	Course à Pied	Footing	3 à 5 minutes
	Circuit Gainage	45" à 1 minute / exo	3 tours ~ 12 minutes
	Circuit Travail de Pied	45 secondes / exo	3 tours ~12 minutes
<b>3 ou 4 Août</b>	Repos		
<b>5 aout</b>	Reprise de l'entraînement		

**IMPORTANT :**

- **Après ou en dehors des séances, prenez un temps de récupération 5' à 10' pour faire des étirements ou de la relaxation.**
- **Dans cette phase de préparation (efforts + chaleur), n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau. L'hydratation facilite la récupération et **évite certaines blessures.****