

PREPARATION SENIORS AVANT SAISON 2014/2015

Cette préparation est vivement recommandée pour préparer au mieux la saison

Semaine	Objet
Semaine 29 : 14/07 au 20/07	2 footings de 30-35 minutes à 10 km/h (140 puls/min) Après chaque séance : <ul style="list-style-type: none">- gainage 3 positions, 1 minute par position<ul style="list-style-type: none">- ventral (en appui sur les coudes, bien droit, fesses levées)- droit (en appui sur le coude droit, bien droit, fesses levées)- gauche (en appui sur le coude gauche, bien droit, fesses levées)- Abdos : 2 séries de 20 (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisés sur le buste)- 10 pompes
Semaine 30 : 21/07 au 27/07	2 séances : <ul style="list-style-type: none">- 1 footing de 40 minutes à 10 km/h (140 puls/min)- 1 footing de 45 minutes à 10 km/h (140 puls/min) Après chaque séance : <ul style="list-style-type: none">- gainage 3 position (idem précédemment), 1 minute par position- Abdos : 2 séries de 25- 10 pompes
Semaine 31 : 28/07 au 03/08	2 séances : <ul style="list-style-type: none">- 1 footings de 45 minutes à 10 km/h (140 puls/min)- 1 footing de 45 min à 12 km/h (150 puls/min) Après chaque séance : <ul style="list-style-type: none">- gainage 3 position (idem précédemment), 1 minutes par position (2 fois)- Abdos : 2 séries de 25- 10 pompes
Semaine 32 : 05/08 au 11/08	2 séances : <ul style="list-style-type: none">- 1 footings de 45 minutes à 12 km/h (150 puls/min)- 1 footing de 50 min à 12 km/h (150 puls/min) Après chaque séance : <ul style="list-style-type: none">- gainage 3 position (idem précédemment), 1 minutes par position (2 fois)- Abdos : 2 séries de 25- 10 pompes

Les footings peuvent être remplacé par des sortis vélo (Vtt ou route)

Objectif : couper avec le ballon pendant cette période

RECOMMANDATIONS

Etirer pendant 10 minutes après chaque séance

Pensez à bien vous hydrater (ne pas attendre d'avoir soif!), en eau bien sûr

Courir avec de bonnes chaussures

Bien s'étirer après chaque séance

ATTENTION !

Si vous démarrer votre préparation en retard, prenez-bien la préparation au début de ce planning et non à la semaine indiquée.

BONNES VACANCES !