

PREPARATION INDIVIDUELLE SAISON 2018/2019

Sénior et U18

Programme de reprise individuelle, **3 séances « capacité aérobie »** par semaine avec **24 h de repos entre les séances.**

Libre choix des jours des séances en fonction de vos disponibilités, **l'idéal étant le lundi, mercredi et vendredi.**

**Tout le mois de juillet : faire des activités physique autre que le football:
tennis, natation, volley, vélo etc...**

▪ **Semaine du 23 juillet au 29 Juillet.**

1^{er} séance : **3 fois 12'** de course en amenant le pouls entre 140 et 155 pulsations.

2^{ème} séance : **2 fois 18'** de course en amenant le pouls entre 140 et 155 pulsations.

3^{ème} séance : **1 fois 40'** de course en amenant le pouls entre 140 et 155 pulsations.

- ✓ 2 exercices pour les abdominaux : **2 séries de 20 répétitions avec 30 secondes de récupération par exercice.**
- ✓ 1 exercice de gainage ventral : **2 séries de 30 secondes avec 30 secondes de récupération.**
- ✓ **Lors des jours de récupération, réaliser une séance de souplesse avec des étirements ou postures passives avec 2 à 3 séries de 45 secondes à 1 min d'étirement** sur les principaux groupes musculaires (quadriceps, adducteurs, mollets et surtout les ischio-jambiers).

Attention : éviter les étirements passifs entre les séries et en fin de séances.

▪ **Semaine du 30 Juillet au 5 Août.**

1^{er} séance : **3 fois 15'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

2^{ème} séance : **2 fois 22'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

3^{ème} séance : **1 fois 45'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

- ✓ 2 exercices pour les abdominaux : **2 séries de 30 répétitions avec 30 secondes de récupération.**
- ✓ 1 exercice de gainage ventral : **3 séries de 30 secondes avec 30 secondes de récupération.**

▪ **Semaine du 6 au 12 Août.**

1^{er} séance: **2 fois 25'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

2^{ème} séance : **2 fois 30'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

3^{ème} séance : 10 minutes d'échauffement footing puis **4 séries de 8 minutes avec changement de rythme** (course vive) **de 15 secondes toutes les 1 min 45**. Récupération de 6 minutes entre les séries et réaliser des exercices de renforcement musculaire. Terminer la séance avec 5' de course lente (récupération active).

10' - 8' – renforcement – 8' - renforcement – 8' – renforcement – 8' – renforcement – 5' course lente.

✓ 2 exercices pour les abdominaux : **3 séries de 25 répétitions avec 30 secondes de récupération.**

✓ 1 exercice de gainage ventral : **3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de récupération.**

▪ **Semaine du 13 au 19 Août.**

1^{ère} séance : **2 fois 30'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

2^{ème} séance : **2 fois 30'** de course en amenant le pouls entre 155 et 170 pulsations.

3^{ème} séance : 10 minutes d'échauffement footing puis **4 séries de 8 minutes avec changement de rythme** (course vive) **de 30 secondes toutes les 1 min 30**. Récupération de 6 minutes entre les séries et réaliser des exercices de renforcement musculaire. Terminer la séance avec 5' de course lente (récupération active).

10' - 8' – renforcement – 8' - renforcement – 8' – renforcement – 8' – renforcement – 5' course lente

✓ 2 exercices pour les abdominaux : **3 séries de 25 répétitions avec 30 secondes de récupération.**

✓ 1 exercice de gainage ventral : **3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de récupération.**

Conseils :

✓ **Pensez à bien s'hydrater**, avant, pendant et après les séances et lors des séances de récupération.

✓ **Limiter la prise de poids** (attention aux barbecues...).

⇒ **Reprise de l'entraînement collectif le 20 Août.**

Bonnes vacances et bon courage

