



# Préparation physique individuelle Alerte AHUILLE 2015-2016



*En sport, dès que l'on s'arrête on régresse !*

- Du 1<sup>er</sup> au 28 juin : Entretien physique avec 2 séances de sport par semaine de 30min à 1h30 (vélo, footing, natation,...). Privilégier le travail en endurance capacité = effort long de faible intensité.

- Les footings peuvent être remplacés par du vélo, de la natation,... mais **conserver bien le renforcement musculaire et les étirements**. Si vous avez du mal avec la prépa, motivez-vous pour courir à plusieurs.

- **La VMA (La vitesse maximale aérobie)** : est la vitesse de course à partir de laquelle le sportif consomme un maximum d'oxygène. A cette vitesse chacun peut tenir entre 4 et 8 min. Elle varie beaucoup d'une personne à l'autre. Au club, je pense que les plus endurants sont autour de 17 km/h et les moins endurants autour de 11 km/h. Pour vous situer, je suis entre 14 et 15 km/h. Nous effectuerons un test début septembre et mi-janvier pour voir où chacun en est.

- 60 à 75% de la VMA (140 à 160 puls/min)

- 75% à 85% de la VMA (160 à 180 puls/min)

- >85% de la VMA (plus de 180 puls/min)

Je vous propose deux préparations différentes. A vous de choisir la mieux adaptée à vous-même et aux objectifs que vous vous fixez. Si vous hésitez, prenez la première !!!

## Prépa 1

	ENDURANCE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Du 29 juin au 5 juillet	3 footings de 35' à 70% de la VMA + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/une série de 15 abdos (droits et obliques)/3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 6 au 12 juillet	3 footings de 40' à 75% de la VMA + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/2 séries de 15 abdos (droits et obliques)/3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 13 au 19 juillet	1 footing de 45' à 75% de la VMA + 2 séances 3x8min de course à 85% entrecoupées de 3x8min à 60% + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/2 séries de 15 abdos (droits et obliques)/4 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 20 au 26 juillet	2 séances : 3x10min de course à 85% (=effort) entrecoupées de 3x10min à 65% (=récup) + 10min <u>d'étirements</u> 1 séance : 25min de course à 75% de la VMA + 10 min de blocs : 30s d'effort (= >85% VMA)/30s de récup (=65% VMA) pendant 10min. + 10min <u>d'étirements</u>	2 séries de 20 pompes/3 séries de 15 abdos (droits et obliques)/4 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Si vous ne pouvez pas pendant les trois premières semaines, ne commencez pas à la 4 <sup>ème</sup> !!! mais à la première.		

## Prépa 2

	ENDURANCE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Du 29 juin au 5 juillet	2 footings de 30' à 70% de la VMA + 10min d' <u>étirements</u>	- une série de 20 pompes - une série de 15 abdos (droits et obliques) - 2 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 6 au 12 juillet	2 footings de 35' à 75% de la VMA + 10min d' <u>étirements</u>	- une série de 20 pompes - 2 séries de 15 abdos (droits et obliques) - 3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 13 au 19 juillet	2 footings de 40' à 75% de la VMA + 10min d' <u>étirements</u>	- 2 séries de 20 pompes - 2 séries de 15 abdos (droits et obliques) - 3 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Du 20 au 26 juillet	2 séances de 3x8min de course à 85% (=effort) entrecoupées de 3x8min à 60% (=récup) + 10min d' <u>étirements</u>	- 2 séries de 20 pompes - 2 séries de 15 abdos (droits et obliques) - 4 séries de 10s de gainage (=dos, face, droite, gauche). Ceci après chaque footing.
Si vous ne pouvez pas pendant les trois premières semaines, ne commencez pas à la 4 <sup>ème</sup> !!! mais à la première.		

**N.B** : Pour ceux qui partent en août et qui auront démarrés la prépa, prenez en modèle la semaine du 20 au 26 juillet.

**Plus rapidement on sera prêt individuellement, plus rapidement on sera prêt collectivement !!!**

**Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès.**

**Une des clés du succès est la confiance en soi, une des clés de la confiance en soi est la préparation.**

**Reprise de l'entraînement le lundi 27 juillet !**

**Cyril SEVIN 06 75 58 21 62**

