

# PREPARATION INDIVIDUELLE AVANT SAISON

2014-2015

Educateur :Didio-Guiseppe

Club:Ac CAMBRAI

Catégorie: U19

Division: PH

Tél:03-27-43-29-89

MOB:06-25-88-27-95

Je vous propose un programme d'entraînement dans le but de maintenir vos qualités.  
Ce programme est composé de 3 séances hebdomadaires d' 1 heure 30 environ.



**Ne négligez pas les étirements car cela permet une meilleure souplesse et une meilleure amplitude de mouvement gestuel.**

## SEMAINE 30

### LUNDI 21 JUILLET

Endurance 30' pulsation 150-170 ( 25 puls sur 10 secondes )

Récupération 10' + boisson

Endurance 10' pulsation 150-170

Renforcement musculaire: Abdos 3x15

Pompes 5x15

Travail isométrique: 3x30" en position de chaise

Etirements Passifs 30" par muscle

### MERCREDI 23 JUILLET

Endurance 20' pulsation 150-170

Récupération 5' + boisson

Endurance 30' pulsation 150-170

Etirements passifs 30" par muscle

Renforcement musculaire: Abdos 3x15

Pompes 6x20

Etirements Passifs 30" par muscle

### VENDREDI 25 JUILLET

Echauffement 15' généralisé

Endurance puissance: Une série (12') en 30"x30" ( C' est 30" a fond , 30" de récupération active)

Etirements actifs: 7" par muscle + boisson

Renforcement musculaire: 4 series de 6 flexions/extentions

Etirements passifs 30" par muscle

# PREPARATION INDIVIDUELLE AVANT SAISON 2014-2015

## SEMAINE 31

### LUNDI 28 JUILLET

Endurance 15' pulsation 150-170

Récupération 5' + Boisson

Renforcement musculaire: Multi bond ( pied joint ) 30"x30" 4 efforts  
Cloche pied ( droit,gauche) 30"x30" 6 efforts

Endurance 15' pulsation 150-170

Etirements passifs 30" par muscle + Boisson

### MERCREDI 29 JUILLET

Endurance 10' pulsation 150-170

Récupération 5' + Boisson

Endurance puissance: 3 X 8' en 30"x30" ( C' est 30" a fond , 30" de récupération active)

Récupération 5' entre les series + Boisson

Renforcement musculaire: Abdos 4x20 } Etirements actifs  
Pompes 5x15 }

Endurance 8'

Etirements passifs 30" par muscle

### VENDREDI 1 AOUT

Endurance 40' pulsation 150-170

Récupération 5' + Boisson

Renforcement musculaire: Multi bond ( pied joint ) 30"x30" 5 efforts  
Cloche pied ( droit,gauche) 30"x30" 7 efforts

Etirements passifs 30" par muscle

# PREPARATION INDIVIDUELLE AVANT SAISON 2014-2015

## SEMAINE 32

### LUNDI 04 AOUT

Endurance 20' pulsation 150-170  
Récupération 5' + Boisson  
Endurance 15' pulsation 150-170  
Etirements passifs 30" par muscle + Boisson

### MERCREDI 06 AOUT

Endurance 10' pulsation 150-170  
Récupération 5' + Boisson  
Endurance puissance: 2 Séries (2 X 6') en 30"x30" ( C' est 30" a fond , 30" de récupération active)  
Récupération 5' entre les series + Boisson  
Renforcement musculaire: Gainage 4xseries de 30"  
Endurance 15'  
Etirements passifs 30" par muscle

### VENDREDI 08 AOUT

Endurance 20' pulsation 150-170  
Récupération 5' + Boisson  
Renforcement musculaire: Multi bond ( pied joint ) 30"x30" 10 efforts  
Cloche pied ( droit,gauche) 30"x30" 10 efforts  
Etirements passifs 30" par muscle

## REPRISE DES ENTRAINEMENTS LE 11-08-07

LUNDI	<b>HORAIRE 18H45</b>	Stade	?
MERCREDI	<b>HORAIRE 18H45</b>	Stade	?
JEUDI	<b>HORAIRE 18H45</b>	Stade	?