

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	HORAIRE 18H45	Stade	?
MERCREDI	HORAIRE 18H45	Stade	?
JEUDI	HORAIRE 18H45	Stade	?