# Programme d'entraînement foncier d'avant saison.

## Un exemple de programme physique sur les 04 semaines de juillet.

### Semaine 01 du 06/07 au 12/07

Lundi 06 : **20 mn** de footing + **7 séries : 30"** je cours à **80%** et **30"** je récupère **en footing. Entre les séries 1 mn de marche. Je termine la séance par 10mn footing.**

Mercredi 08 : **20mn** de footing + **3 séries de 05mi à son Max perso** du moment.
Entre les séries, 3mn de récup en marchant.
**Je termine la séance par 10mn de footing.**
Vendredi 10 : **Sortie footing** de la semaine, **40mn, tranquille**, pas plus.

### Semaine 02 du 13/07 au 19/07

Lundi 13 : **25 mn** de footing + **10 sprints** de **100m** où une longueur de terrain retour en footing, ne pas marquer d'arrêt entre le retour de la longueur footing et le reprise d'un sprint. Je termine la séance par 10min de footing.

Mercredi 15 : **25 mn** de footing + **4 séries de 7mn à son Max perso** du moment.
Entre les séries, 3mn je récupère en marchant. Je termine la séance par 15mn de footing.
Vendredi 17 : Sortie footing de la semaine, **45 mn**, **tranquille** pas plus.

### Semaine 03 du 20/07 au 26/07

Lundi 20 : **30 mn** de footing + **10 sprints** dans une côte de **100 m** environ (pour info j'en connais une très bien sur la route du stade en continuant tout droit 500m après le panneau stade de la Fontaine) redescende vitesse footing lent. Je termine la séance par 15min de footing.

Mercredi 22 : 30min de footing + 5 séries de 7min30" à son Max du moment.
Entre les séries 3min je récupère en marchant. Je termine la séance par 15min de footing.
Vendredi 24 : Sortie footing de la semaine 45min, tranquille pas plus.

### Semaine 04 du 27/07 au 02/08

Lundi 27 : 35min de footing + 10 sprints de 100m plat avec retour en footing sans marquer d'arrêt. Je termine la séance par 15min de footing.

Mercredi 29 : 35min de footing + 6 séries de 8min à son Max du moment.
Entre les séries, 3min je récupère en marchant. Je termine la séance 20min de footing.
Vendredi 31 : Pour les survivants, sortie footing de la semaine 45min, tranquille pas plus.

PS : **Toutes les séances doivent prendre fin par les étirements et quelques séries de gainage abdominal. La consommation par séance d'une bouteille 1L5 mini d'eau vous permet de mieux récupérer.**

Mich