

## PROGRAMME DE PRE-REPRISE SENIORS

Bonjour à tous,

Voici pour vous un programme de pré-reprise de l'entraînement, à base de footing et de renforcement musculaire, qui vous permettra de préparer la reprise de l'entraînement Seniors (le Lundi 04 Aout 2014) dans les meilleures conditions.

### LUNDI 14 JUILLET 2014 :

- 30 minutes de footing.
  - 8 séries de 25 abdominaux.
  - 4 séries de 10 pompes.
  - Etirements pendant 10 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, etc...

### MERCREDI 16 JUILLET 2014 :

- 1 x 10 minutes d'échauffement en footing à 12 km/h = 2 km.
  - 3mn à 14 km/h = 700m.
  - 3mn de récupération.
  - 3mn à 14,5 km/h = 725m. X 2
  - 3mn de récupération.
  - 3mn à 15 km/h = 750m.
  - 3mn de récupération.
  - 8 séries de 25 abdominaux.
  - 4 séries de 10 pompes.
  - Etirements pendant 15 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, et ainsi de suite jusqu'à la fin.

### VENDREDI 18 JUILLET 2014 :

- 2 x 20 minutes de footing.
  - 8 séries de 25 abdominaux.
  - 4 séries de 10 pompes.
  - Etirements pendant 10 minutes.
- Entre les deux séries de footing faire la moitié des abdominaux et des pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes. Le reste après la 2ème partie de footing.

### LUNDI 21 JUILLET 2014 :

- 2 x 20 minutes de footing.
  - 10 séries de 25 abdominaux.
  - 5 séries de 10 pompes.
  - Etirements pendant 10 minutes.
- Entre les deux séries de footing faire la moitié des abdominaux et des pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes. Le reste après la 2ème partie de footing.

### MERCREDI 23 JUILLET 2014 :

- 1 x 10 minutes d'échauffement en footing à 12 km/h = 2 km.
  - 2,30mn à 14,5 km/h = 600 m.
  - 2,30mn de récupération.
  - 2,30mn à 15 km/h = 625 m. X 2
  - 2,30mn de récupération.
  - 2,30mn à 15,5 km/h = 650 m.
  - 2,30mn de récupération.
- 10 séries de 25 abdominaux.
  - 5 séries de 10 pompes.
  - Etirements pendant 15 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

### VENDREDI 25 JUILLET 2014 :

- 45 minutes de footing.
  - 10 séries de 25 abdominaux.
  - 5 séries de 10 pompes.
  - Etirements pendant 10 minutes.
- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

### LUNDI 28 JUILLET 2014 :

- 45 minutes de footing découpé en 3 parties:

De 0 à 15' = 60% de VO2 max.  
De 15' à 30' = 70% de VO2 max.  
De 30' à 45' = 80% de VO2 max.

- 12 séries de 25 abdominaux.
- 6 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

### MERCREDI 30 JUILLET 2014 :

- 45 minutes de footing découpé en 3 parties:

De 0 à 15' = 60% de VO2 max.  
De 15' à 30' = 70% de VO2 max.  
De 30' à 45' = 80% de VO2 max.

- 12 séries de 25 abdominaux.
- 6 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

### VENDREDI 01 AOUT 2014 :

- 45 minutes de footing découpé en 3 parties:

De 0 à 15' = 60% de VO2 max.  
De 15' à 30' = 80% de VO2 max.  
De 30' à 45' = 90% de VO2 max.

- 12 séries de 25 abdominaux.
- 6 séries de 10 pompes.
- Etirements pendant 10 minutes.

- A la fin du footing, faire les abdominaux et les pompes en alterner: 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes, 2 séries de 25 abdos, 1 séries de pompes et ainsi de suite jusqu'à la fin.

**Penser à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.**

Pour calculer sa VO2 max et pour être simple, on fait  $220 - l'âge$ . C'est-à-dire que pour quelqu'un de 35 ans, elle se situera à 185 ( $=220-35$ ). Donc 50% de VO2 max pour un joueur à 185 = 92,5 pulsations minutes. Pour prendre ses pulsations, comptez sur 15 secondes et multipliez par 4, à l'arrêt de l'effort.

Pour la reprise de l'entraînement le LUNDI 04/08/14, pensez à vous munir de vos chaussures de foot et d'une paire de tennis .

**BONNE PREPARATION**

**MICKA**

- **Reprise de la compétition en Coupe de France le 24 Août**
- **Reprise du championnat le 7 septembre**