

PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

Eté 2016

<u>Semaines</u>	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Week-end</u>
S1 : 27 Juin-03 Juillet	Récupération complète. Essayer de ne pas faire du football					
S2 : 04 Juillet-10 juillet	Par contre on encourage toute autre sorte d'activité					
S3 : 11 Juillet-17 Juillet	Vélo, natation, tennis, volley, ...					
	Attention à ton poids !!!					
S4 : 18 Juillet-24 Juillet	Repos	Footing : 30 min	Footing : 2x15 min avec R= 3 min	Repos	Footing : 40 min	Repos
S5 : 25 Juillet-31 Juillet	Repos	Footing: 2x15 min avec R= 3 min	Footing: 3x12 min avec R=3min	Repos	Footing Continue 40 min	Repos
S6 : 01 Août- 7Août	Repos	Footing: 2x20 min avec R= 3 min	Footing Continue 40 min	Repos	Footing: 3x15 min avec R=3min	Repos
S7: 8 Août 14Août	Repos	Footing Continue 45 min	Footing : 3x20 min avec R=3min	Repos	Footing: 2x25 min avec R= 3 min	Repos

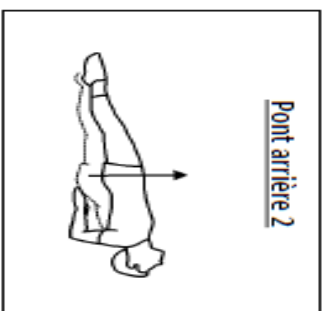
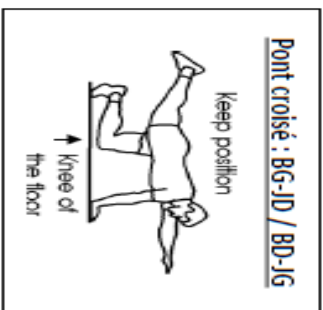
Explications Préalables :

- ✓ Après chaque séance consacrer 20 minutes aux étirements classiques et au gainage (Voir Exercices).
- ✓ Il ne s'agit pas de courir à son rythme maximum mais un peu plus que votre rythme moyen sans pour autant marcher. Augmenter légèrement le rythme de course à la fin de cette préparation individuelle. Ne jamais s'arrêter pendant la course.
- ✓ Éviter de courir sur le bitume, essayer de prioriser l'herbe.
- ✓ EXEMPLE : 2X15min R=3min, Il s'agit de 2 séries de 15 minutes. C'est-à-dire : je dois courir en premier temps pendant 15 minutes, je m'arrête, je récupère pendant 3 minutes et je repars pour la deuxième série de 15 minutes.
- ✓ **FAITES-LE ! , C'EST POUR ATTAQUER COMME IL FAUT LA SAISON SI NON VOUS ALLEZ ÊTRE EN RETARD PAR RAPPORT AUX AUTRES !!!!!**

Durée : De 15" à 45" par posture

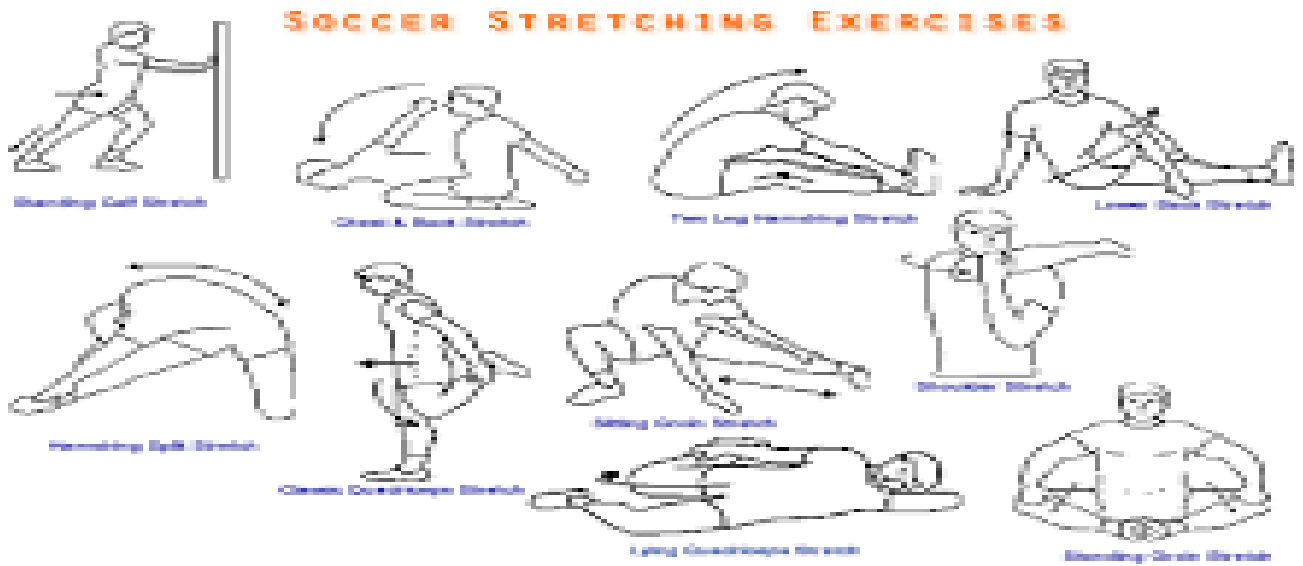
Séries : 2 à 4 séries

Récupération : 0 à 30"



ETIREMENTS 10mn

Tenir la posture 1mn



Marcelo COLLAZOS (Tel : 07/86/01/30/54)