

Préparation physique généralisée

Juin - Juillet 2018

Travail d'endurance (aérobie) – d'assouplissements – renforcement musculaire et de vitesse ;
Travail pouvant être accompagné de diverses activités (natation, volley, tennis ...)

Séance type :

Endurance (aérobie) : course continue (footing), varier les parcours (130-140 puls/min), cette course à allure modérée est entrecoupée d'exercices.

Assouplissements : divers groupes musculaires et particulièrement membres inférieurs (ischio, mollets, quadriceps, adducteurs)

Méthode :

Étirements lents

Contracter, relâcher, étirer

Principes fondamentaux :

On n'étire pas un muscle à froid

On ne recherche pas une grande amplitude

On ne donne jamais de temps de ressort

On s'étire au calme

Musculation : divers groupes musculaires dont sangle abdominale, terminer toujours par des étirements

Vitesse : faire des distances courtes, intensités maxi ou supra maxi, récupération totale et légèrement active pour maintenir le niveau de vigilance, entre chaque sprint 45'' – 4 à 5 séries maxi – courses en ligne droite, oblique ou brisée.

J'insiste sur la récupération qui doit être total avant chaque charge de travail

Récupération : complète et active (marche, assouplissements)

TOUJOURS BIEN S'HYDRATER !!!

15 jours avant la reprise de l'entraînement collectif, fixé au 8 août, il conviendra d'intensifier votre préparation (exercice de force vitesse, détente et vivacité).

Nb : Pour mémoire à partir du 10^{ème} jour d'inactivité = perte de niveau d'endurance. En 3 semaines on revient au point de départ et il faut tout reprendre à zéro sur le plan musculaire, 3 mois sont alors nécessaires pour se remettre dans le coup.

Pendant les vacances penser à RÉCUPÉRER

LA RÉCUPÉRATION

Les causes de la fatigue : Physio et mentale

Physio : épuisements des stocks

Mentale : accumulation de stress (causes ext.) et de l'émotion. Manque de sommeil ...

La récupération vise à un retour à la situation initiale tout en conservant les acquis de la situation qui a entraîné la fatigue.

Différentes formes de récupération : Étirements, Alimentation, Sommeil, Aérer, Éliminer.