 PREPARATION AVANT SAISON

Ce programme d’entretien individuel léger vous permettra d’aborder la reprise des entraînements de façon plus sereine tout en limitant le risque de blessures musculaires.

Le principe est d’avoir une activité physique régulière pour une reprise le 7 août plus digeste !

Semaine du 16 au 22 juillet 2017 (3 semaines avant reprise) : 2 séances dans la semaine

* Footing 30 mn allure modérée
* Etirements (10 à 15 mn)

Semaine du 23 au 29 juillet 2017 (2 semaines avant reprise) : 2 séances dans la semaine

* Footing 2 x 20 mn (20 mn allure modérée puis 20 mn rythme soutenu 160 puls max)
* Gainage séries de 3x45’ (sur les avants bras, côté droit puis côté gauche)
* Etirements

Semaine du 30 juillet au 06 août (semaine avant reprise) :

1ere séance

* Footing 45 mn allure soutenue
* Gainage séries de 3x30’
* Pompes 3x30’
* Etirements

2ème séance

* Footing 15 mn modéré
* Fartleck : 30 mn course avec accélérations de 15’ toutes les 3mn
* Gainage séries de 3x30’
* Etirements

*IMPORTANT :*

*Pas de foot*

*Natation / vélo à volonté*

*Hydratation au moins 1 litre par jour*

*Attention au soleil et à la chaleur*

***Ne négligez surtout pas les ETIREMENTS***