Préparation pour la saison 2015/2016

et pour et les absents du mois d’aout

Légende :

E = Entrainement

1 = Numéro de l’entrainement

Références de la piste :

1 tour = 400 m ≈

½ tour = 200 m ≈

¼ tour = 100 m ≈

NB : un ordre logique est établi entre les 20 séances suivantes , penser à 1 séance de travail = 1 jour de repos

NB : pour les joueurs présents à la reprise , les entrainements seront

Construit de la manière suivante

\* 45 minutes de travail physique

\* 45 minutes avec ballon .

E1 : Footing de 30 minutes à 12 km/h , environ 2 à 4 km

E2 : Footing de 40 minutes à 12 km/h

E3 : VTT pendant 45 minutes avec étirements ( longs) à la fin 15 mn

E4 : footing de 40 minutes à 13 km/h , environ 4 à 5 km .

E5 : Footing de 2×25 mn à 12 km/h avec 10 mn d’étirements entre les

deux périodes .

E6 : Natation ou Rameur / Pédalo pendant 30 mn + 3 séries

d’abdominaux (≈ par série de 25 abdos ).

E7 : Footing de 45 mn à 13 km/h avec pause de 2 mn à la 22 ème

minute + étirements à la fin .

E8 : VTT pendant 60 minutes + étirements pendant 15 mn .

E9 : Footing 3×15 mn à 14 km/h avec 7 minutes d’étirements entre

chaque période + étirements à la fin .

E10 : 5×400m ( après échauffement de 10 mn ) avec 400 de

récupération à 60% + 3 séances d’abdominaux ( série de 35 ).

E11 : Footing 2×25 mn avec 8 minutes d’étirements entre les 2

périodes + étirements .

E12 : Natation ou Rameur/Pédalo pendant 30 mn + 4 Séries

d’abdominaux ( série de 25 ) .

E13 : Echauffement de 15 mn 10×200m à 60% avec 200m de

récupération + 15 mn d’étirements .

E14 : Footing 4×10 mn à 70 % avec 5 minutes de récupération entre

chaque période et 4 séances d’abdominaux ( série de 30 ).

E15 : VTT pendant 60 mn avec étirements à la fin pendant 15 mn .

E16 : Echauffement 12 mn , 10×100m à 70% + 100 m de récupération

, footing 7 mn + abdominaux ( 4× 40 ).

E17 : Footing de 45 mn avec récupération au bout de 22 mn , 3 mn en

marchant + étirements à la fin .

E18 : Echauffement 10 mn , puis 8×200m à 70% avec 200m de

récupération + 5 mn de footing + étirements .

E19 : Echauffement 12 mn , puis 2×400m à 80% avec 400m

de récupération + footing de 5 mn + abdominaux ( 3×50 ) .

E20 : 20 mn de footing + 1 fois 800m à 80 % + récupération sur

400 m + 1 fois 800 m à 80 % + footing sur 400m + étirements .

EN Sport , dés qu’on s’arrête , on régresse.

BONNES VACANCES .