Reprise individuelle saison 2014/2015

Dès début juillet, reprenez une activité sportive régulière (2 à 3 fois par semaine) afin de retrouver une condition physique acceptable (vélo, tennis, piscine, squash, course à pied,...)

Ensuite, suivez le programme de reprise individuelle afin d'arriver le 12 août en bonne condition physique pour :

=> éviter les blessures

=> être capable de répéter les efforts (3 séances/ semaine) lors de la reprise collective des entrainements.

Terminez vos séances par du gainage (droit et obliques=> 30 secondes chaque, chaise*3 pendant 30 secondes), abdos dynamiques (droit (30) et obliques=>20 de chaque) et pompes (2 séries de 15)

Possibilité de me contacter (06 88 67 38 55) pour **courir ensemble et faire un départ commun et se motiver plus facilement** (stade, autre lieu)

Semaine du lundi 21 juillet au dimanche 27 juillet

=> 1ere sortie : 40 min de footing. *(Vous devez être en capacité de tenir une conversation tout en effectuant votre effort)*

=> 2è sortie : 40 min de footing

=> 3è sortie : 40 min de footing

Semaine du lundi 28 juillet au dimanche 03 août.

=> 1ere sortie : 20 min footing + **5 min rythme soutenu** (*il est plus difficile de discuter tout en produisant votre effort)* + 10 min footing **+ 5 min rythme soutenu** + 10 min footing => **50 min d'effort**.

=> 2è sortie : 20 min footing + **4 min rythme soutenu**+ 4 min footing + **4 min rythme soutenu** + 4 min footing + **4 min rythme soutenu** + 10 min footing=> **50 min d'effort**

=> 3è sortie : 20 min footing + **2 min rythme soutenu** + 2 min footing + **2 min rythme soutenu** +2 min footing +**2 min rythme soutenu** +2 min footing + **2 min rythme soutenu** + 10 min footing=> **45 min d'effort.**

Semaine du lundi 04 août au vendredi 08 août.

=> 1ere sortie : 40 min de footing dont **6* 1 min rythme élevé / 1 min de récupération active**

=> 2è sortie : 40 min de footing dont **8* 30 sec d'efforts / 30 sec de récupération active**

Reprise collective le mardi 12 août à St Lézin : début de séance à 19h30 sur le terrain (prévoir chaussures de foot et baskets pour chaque séance).