

PREPARATION INDIVIDUELLE (SENIORS)

Cette nouvelle saison est placée sous le signe de Victoire. Aussi pour relever le challenge qui nous attend, il est indispensable d'être en bonne condition physique. La préparation est toujours une étape importante, je vous demande ainsi de bien respecter ce programme :

- **Du 17 au 23 Juillet :** 1 Footing de **35min (allure modérée)**
1 Footing de **40min (allure modérée)**
→ A chaque fin de Footing, calculez votre pulsation et notez la.
Base de calcul : 220 pulsations/minutes diminuées de votre âge (Exemple pour un joueur de 30 ans : $220 - 30 = 190$).
- **Le 24 Juillet :** 1 Footing de **1min (allure modérée) + 25min (allure soutenue)** + Récup pendant **4 min** en marchant + 1 série de **7 fois 50m (sprint et 10-12 sec de recup en trotinant entre chaque 50m)** + **3 séries de 10 pompes et 19 abdos.**
- **Le 26 Juillet :** 1 Footing de **10min (allure modérée)** puis sans s'arrêter, **30min (allure soutenue)**, puis finir par un **sprint de 25m** + Récup pendant 4 minutes en marchant + **(Position chaise pendant 25 secondes + Récup en marchant) x2** + **3 séries de 10 pompes et 10 abdos** + Etirements.
- **Le 28 Juillet :** 1 Footing de **10min (allure modérée)** puis sans s'arrêter, **35min (allure soutenue)**, puis finir par un **sprint de 35m** + Récup pendant 5 minutes en marchant + **Position chaise pendant 30sec** + Récup en marchant + **Position chaise pendant 40sec** + 1 série de **7 fois 50m (sprint et 10-12sec de recup en trotinant entre chaque 50m)**.
- **Le 01 Août :** 1 Footing de **10min (allure modérée)** + Récup pendant 5min en marchant + **(3min d'effort + 2 min de récup + 2 min d'effort + 1 min de récup) x3** + Etirements.
- **Le 08 Août :** 1 Footing de **25min (allure modérée)** puis sans s'arrêter, **accélérer** le rythme à chaque minute pendant **6min** (la 6ème min doit être proche du sprint) + Récup pendant **5min** en footing lent (**légèrement supérieur à la marche**) + Refaire l'exercice en sens inverse (la 1ère minute doit être proche du sprint) + Récup en marchant + Etirements + **3 séries de 15 pompes et 25 abdos.**
- **Le 11 Août :** 1 Footing de **5min (allure modérée)** puis sans s'arrêter, **20min (allure soutenue)**, **5min (allure modérée)**, **15min (allure soutenue)**, **5min (allure modérée)**, puis finir par un **sprint de 50m** + Etirements.
- **Le 16 Août :** 1 Footing de **15min (allure modérée)** puis sans s'arrêter, parcourir la plus grande distance possible en **12min** + Récup en marchant pendant 5min + **4 séries de 10 pompes et 10 abdos** + Etirements.

On se retrouve pour débiter cette nouvelle saison le **18 Août à 19h45 au stade.**

Le challenge sportif à relever est beau et c'est ensemble que nous allons GAGNER !