



## ABBSJLC - PRE SAISON 2015-2016

Du 6 juillet 2015 au 31 juillet 2016

Voici un programme de maintien, peu exigeant, qui vous permet de rester en activité pendant la trêve estivale. Ce programme est fait pour vous préparer à un mois d'août plus chargé. Ce programme vise à travailler la filière aérobie.

A chaque fin de séances : hydratation (de l'eau suffira) et étirement passif maintenu.

- **Semaine du 6 au 12 juillet 2015 :**

- 2 séances hebdomadaires : 2 x 20 minutes (Allure modérée – aisance respiratoire : à faire en parlant) – 3 minutes de récupération active entre chaque série (Récup en marchant).
- Renforcement musculaire : pompes et gainage en fin de séance : 4 x 10 pompes en alternance avec 30'' de gainage latéral (droit et gauche) + 1 ' ventral + 1' sur le dos.

- **Semaine du 13 au 19 juillet 2015 :**

- 2 séances hebdomadaires : 3 x 12 minutes (Allure modérée – aisance respiratoire : à faire en parlant) – 3 minutes de récupération active entre chaque série (Récup en marchant)
- Renforcement musculaire : pompes et gainage en fin de séance : 4 x 10 pompes en alternance avec 30'' de gainage latéral (droit et gauche) + 1 ' ventral + 1' sur le dos.

- **Semaine du 20 au 26 juillet 2015 :**

- 3 séances hebdomadaires : 3 x 15 minutes (Allure modérée – aisance respiratoire : à faire en parlant) – 2 minutes de récupération active entre chaque série (Récup en marchant)
- Renforcement musculaire entre chaque série de 15 minutes et à la fin : pompes et gainage : 5'' – 15'' => 5'' de pompe suivi de 15'' de gainage pendant 1 minute. Durée du travail : 3 x 1'.

- **Semaine du 20 au 26 juillet 2015 :**

- 3 séances hebdomadaires : 2 x 25 minutes (Allure soutenue : à faire sans parler) – 1 minutes de récupération active entre chaque série (Récup en marchant)
- Renforcement musculaire entre chaque série de 25 minutes et 2 séries en fin de séance : pompes et gainage : 5'' – 15'' => 5'' de pompe suivi de 15'' de gainage pendant 1 minute. Durée du travail : 3 x 1'.

### **Le plus important est de ne pas prendre de poids...**

Chris BELLICAUD

Tél : 06 87 06 54 53

Mail : delphine.celier@wanadoo.fr