

## Programme de reprise individuel d'avant saison

### **S'arreter, c'est regresser!!!**

## **On estime qu'après 4 semaines d'inactivité complète, nous perdons 30% de notre potentiel athlétique!!!**

Je compte donc sur votre sérieux pour respecter au mieux ce programme. J'attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer un bon état d'esprit au sein du groupe.

**Évitez de courir entre 10h et 18h, évitez le bitume et choisissez un chemin ombragé.**

**Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort (75 cl d'eau/heure).**

**Gardez en tête qu'on perd l'intégralité des bénéfices des efforts fournis après 15 jours d'arrêt.**

### Mercredi 20 Juillet:

Footing en aisance respiratoire (pouvoir parler) 3 x 12 minutes entrecoupé de 2 minutes de récupération.

Gainage 3 x 30 secondes (gauche, face, droit)

Étirements 10 minutes (choisir un groupe musculaire et l'étirer 3 fois de suite pendant 20 secondes, puis en choisir un autre)

### Vendredi 22 juillet:

Footing en aisance respiratoire (pouvoir parler) 2 x 20 minutes avec une pause de 5 minutes pendant laquelle: Abdo 2 x 20 / 2 x 10 pompes

Gainage 3 x 30 secondes (gauche, face, droit)

Étirements 10 minutes (choisir un groupe musculaire et l'étirer 3 fois de suite pendant 20 secondes, puis en choisir un autre)

### Lundi 25 juillet:

Footing 3 séries: série 1 et 3 en aisance respiratoire 15 minutes, série 2 élever le rythme 12 minutes) entrecoupé de 3 minutes de récupération semi active(étirements)

Gainage 3 x 40 secondes (gauche, face, droit)

### Mercredi 27 juillet:

Footing en aisance respiratoire 2 x 25 minutes avec une pause de 8 minutes pendant laquelle: Abdo 3 x 20 / Pompes 3 x 10

Gainage 3 x 40 secondes (gauche, face, droit)

Etirements 10 minutes (choisir un groupe musculaire et l'étirer 3 fois de suite pendant 20 secondes, puis en choisir un autre)

Vendredi 29 juillet:

Footing 3 x 15 minutes ( série 1 et 3 en aisance respiratoire, série 2 élever le rythme, allonger la foulée) entrecoupé de 3 minutes de récupération semi active(étirements)

Gainage 3 x 45 secondes (gauche, face, droit)

Lundi 1er aout:

Footing en aisance respiratoire 2 x 30 minutes avec une pause de 10 minutes pendant laquelle: Abdo 3 x 20 / Pompes 3 x 10/ Gainage 3 x 45 secondes

Etirements 10 minutes (choisir un groupe musculaire et l'étirer 3 fois de suite pendant 20 secondes, puis en choisir un autre)

**Reprise de l'entrainement collectif le mercredi 3 aout**

Mercredi 3 aout : Stade de Boves à 19h

Vendredi 5 aout: Bois Magneux à 19h

Lundi 8 aout : Stade de Boves à 19h

Mercredi 10 aout : Parc St Pierre à 19h

Vendredi 12 aout: Stade de Boves à 19h

Lundi 15 aout: Bois Magneux à 19h

Mercredi 17 aout: Stade de Boves à 19h

Vendredi 19 aout: Match amical

Lundi 22 aout: Stade de Boves à 19h

Mercredi 24 aout: Match amical

Dimanche 28 aout : Match amical

Mercredi 31 aout: Stade de Boves ou Match amical

Les dates, les horaires et les lieux des entrainements collectifs et des matchs amicaux seront susceptibles de changer en fonction de la météo et de mes disponibilités.