



# PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE GENERALE INDIVIDUELLE (SENIOR)

La saison recommençant début Août, nous vous conseillons de travailler votre physique dès la mi-juillet.

Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant).

Faire 30 min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 min de travail avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) :

- Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 secs (à votre convenance).

- Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min.

Les abdos doivent être une alternance d'exercice.

Nous vous rappelons qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible.

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

1 - Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute.  
Renforcement Musculaire + Etirements

2 - Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute.  
Renforcement Musculaire + Etirements

3 - Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute.  
Renforcement Musculaire : 3 x 20 abdos + 2 x 20 pompes - Etirements

4 - Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute, renforcement Musculaire + Etirements

5 - Footing de 45 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) - Récupération 4 minutes - Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 60% suivi de 100 m de footing Régulier. - Renforcement Musculaire : 2 x 20 abdos + 2 x 20 pompes - Etirements

6 - Footing de 45 minutes (course continue durant 30 minutes minutes), et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute - Etirements

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition.