



# Planning Préparation Physique

## Pré- saison

A partir du 06 juillet 2015

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

Je reste disponible pour toutes questions 06 95 40 06 54

| Semaines   | Lundi   | Mardi        | Mercredi   | Jeudi        | Vendredi  | Samedi              | Dimanche |
|--|---|--------------|--|--------------|---|---------------------|----------|
| <b>1</b><br><i>du 06 au 12 juillet 2015</i>      | Course allure modérée<br>3 x 20 min ;<br>Récup = 2 min                                  | Récupération | Course allure modérée<br>30 min ;<br>+ Circuit poids de corps<br>Récup = 2 min | Récupération | Course allure modérée<br>3 x 25 min ;<br>Récup = 2 min  | <b>Récupération</b> |          |
| <b>2</b><br><i>du 13 au 19 juillet 2015</i>      | Course allure modérée<br>4 x 20 min ;<br>Récup = 2 min                                  | Récupération | Course allure modérée<br>45 min ;<br>+ Circuit poids de corps<br>Récup = 2 min | Récupération | Mise en route 10 min<br>Intermittent long<br>2 x [6 x (1'/1')];<br>Récup active ;<br>Récup = 2'30 |                     |          |
| <b>3</b><br><i>du 20 au 26 juillet 2015</i>      | Mise en route 10 min<br>Intermittent long<br>3 x [6 x (45"/30")];<br>Récup = 2'30       | Récupération | Course allure modérée<br>50 min ;<br>+ Circuit poids de corps<br>Récup = 2 min | Récupération | Mise en route 10 min<br>Intermittent long<br>3 x [6 x (45"/30")];<br>1 navette<br>Récup = 2'30    |                     |          |
| <b>4</b><br><i>du 27 juillet au 02 août 2015</i> | Mise en route 10 min<br>Course intermittencourt<br>3 x [6 x (30"/30")];<br>Récup = 2'30 | Récupération | Course allure modérée<br>70 min ;<br>+ Circuit poids de corps<br>Récup = 2 min | Récupération | Mise en route 10 min<br>Intermittent court<br>4 x [6 x (30"/30")];<br>1 navette<br>Récup = 2'31   |                     |          |

Alexandre Thesillat 06 95 40 06 54

\* 1 navette = 1 aller/retour



**REPRISE le 03 août 2015**  
**RDV 19h sur le terrain avec Basket et chaussure de foot**



Contact : Alexandre Thesillat  
mail : alexandre.thesillat@gmail.com  
tel : 06 95 40 06 54