

**\* PLAN DE PREPARATION AVANT REPRISE \***

**\* HVFC - 2017-2018 \***

Planification prévue pour 3 semaines avant la reprise des entrainements à raison de 3 séances hebdomadaires. ( Le rythme régulier des séances doit être respecté : Lundi, Mercredi et samedi par exemple ).N'hésitez pas à vous regrouper.  
Chaque fin de séance doit se terminer par 10 à 15' d'étirements ( facilite la récupération )

**1ère semaine de travail : Travail d'endurance.**

- S1 :** - 3 x 10 minutes en aisance respiratoire entrecoupées de 3' de récupération maximum  
- 100 abdos libres ( série de 10 ou 20 répétitions au choix avec temps de travail égal au temps de récupération ).
- S2 :** - 2 x 20' en aisance respiratoire entrecoupées de 3' de récupération max.  
- 100 abdos libres OU 3 séries de gainage  
(15" à tenir pour les 3 côtés + 30" de récup entre chaque séries)
- S3 :** - 35 à 45' en aisance respiratoire.  
- 100 abdos libres + 6 séries de gainage ( 15" de travail / 30" de récup )

**2 ème semaine de travail : Travail d'endurance et de changements de rythme.**

- S4 :** - 2 x 20' entre 11 et 13 Km/h entrecoupées de 3' de récupération maxi.  
- 150 abdos libres ou 5 séries de gainage (30" + 30" de récup)
- S5 :** - Echauffement : 20' de course continue à faible intensité.  
- Travail fractionné de 15' : Accélération de 30" toutes les 2' puis retour à un rythme en aisance ( 6 répétitions ). Attention ce ne sont pas des sprints, mais des accélérations à 70/75 % de la vitesse maximale.  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30" + 30" de récup
- S6 :** - 30 à 45' en aisance respiratoire ou 1h de VTT.  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30"+ 30" de recup

**3 ème semaine de travail : Travail spécifique à base de changements de rythme.**

- S7 :** - Echauffement : 20' de course continue à faible intensité.  
- Travail fractionné de 20' : Accélération de 30" toutes les 2' puis retour à un rythme en aisance ( 8 répétitions )  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30".
- S8 :** - 30' de course en aisance respiratoire.  
- Travail de vitesse : Sprint 10m / Récup 40" / sprint 10m / récup 40" / sprint 10m : 2 séries avec 5' de récupération entre les 2.  
- 150 abdos libres + 8 séries de gainage de 30".
- S9 :** - Echauffement : 20' de course continue à faible intensité.  
- Travail fractionné de 20' : Accélération de 30" toutes les 1'30" puis retour à un rythme en aisance. ( 10 répétitions )

Il est important de suivre ce type de programme pour être compétitif et limiter les risques de blessure. Si suite à ce programme vous manquez des séances d'entrainements du fait de vos vacances ou de votre travail, je suis à votre disposition pour des séances individualisées. Cette démarche doit venir de vous et doit être motivée sinon elle ne sert à rien.

Pensez à bien récupérer et à travailler pour revenir dans les meilleures conditions

**RENALDO  
VULLO**

**06.78.64.16.99**

[rvullo.hvfc@gmail.com](mailto:rvullo.hvfc@gmail.com)