



PROGRAMME ATHLETIQUE AVANT LA REPRISE DES ENTRAINEMENTS SAISON 2017 - 2018

La reprise des entraînements est fixée au **mercredi 9 août 2017 à 19h15** au stade du parc à Thiviers.

Tu peux compléter le programme de préparation par la pratique d'un autre sport (VTT, vélo, tennis, beach soccer.....).

Bonnes vacances à vous tous !!!! Et allez la Thibérienne !!!!

LA THIBERIENNE

Objet : Programme de reprise année sportive 2017/2018

Objectif : Endurance fondamentale et renforcement musculaire

Programme avant reprise : 9 SEANCES SUR 3 SEMAINES

1) Semaine 1 (du lundi 17/07 au dimanche 23/07) :

Lundi, mercredi et vendredi : Séance 1, 2 et 3 :

Vous ne devez pas être gêné pour parler avec un copain pendant votre footing, c'est un bon test pour ne pas aller trop vite.

Fréquence cardiaque : 120 à 140 pulsations par minute suivant l'âge.

1°) Course continue (footing) 1 x 35' minutes (séance 1), 1 x 40' minutes (séance 2), 1 x 45' minutes (séance 3), - allure footing

2°) Gainage abdominal : 6 x 30" (secondes) - coté droit (2 fois) côté gauche (2 fois), de face (2 fois) – Ne pas faire de musculation !!!

3°) 3 * 15 pompes

Retour au calme :

*Étirements (récupération) : 3 * 10" (secondes) sur chaque groupe musculaire (prenez le temps de faire les étirements pour prévenir les blessures).*



2) Semaine 2 (du lundi 24/07 au dimanche 30/07) :

***Vous ne devez pas être gêné pour parler correctement (début d'essoufflement).
Fréquence cardiaque : 140 à 160 pulsations par minute suivant l'âge.***

Lundi : Séance 4 :

1°) Course continue 45' avec variation d'allure (footing) appelé Fartlek (alternance course un peu plus soutenue et course à allure constante).

Tu peux remplacer ce fractionné par un footing sur un terrain vallonné (alternance de côtes, de plats et de descentes).

2°) Gainage abdominal : 6 x 30" (secondes) - coté droit (2 fois) côté gauche (2 fois), de face (2 fois) – Ne pas faire de musculation !!!

3°) 3 * 15 pompes

Retour au calme :

Étirements (récupération) : 3 * 10" (secondes) sur chaque groupe musculaire (prenez le temps de faire les étirements pour prévenir les blessures).

Mercredi : Séance 5 :

1°) Footing de 10' pour l'échauffement (allure décrassage) + footing durée 24' (3' tranquille et 1' soutenue) X 6 (allongez la foulée, ne pas se mettre dans le rouge)

2°) Gainage abdominal : 6 x 30" (secondes) - coté droit (2 fois) côté gauche (2 fois), de face (2 fois) – Ne pas faire de musculation !!!

3°) 3 * 15 pompes

Retour au calme :

Étirements (récupération) : 3 * 10" (secondes) sur chaque groupe musculaire (prenez le temps de faire les étirements pour prévenir les blessures).

Vendredi : Séance 6 :

1°) Footing de 10' pour l'échauffement + footing 28' (5' tranquille et 2' soutenue) X 4 (allongez la foulée, ne pas se mettre dans le rouge)

2°) Gainage abdominal : 6 x 30" (secondes) - coté droit (2 fois) côté gauche (2 fois), de face (2 fois) – Ne pas faire de musculation !!!

3°) 3 * 15 pompes

Retour au calme :

Étirements (récupération) : 3 * 10" (secondes) sur chaque groupe musculaire (prenez le temps de faire les étirements pour prévenir les blessures).



2) Semaine 3 (du lundi 31/07 au dimanche 06/08) :

***Vous ne devez pas être gêné pour parler correctement (début d'essoufflement).
Fréquence cardiaque : 140 à 160 pulsations par minute suivant l'âge.***

Lundi : Séance 7 :

- 1°) Course continue 45' (allure footing)
- 2°) Gainage abdominal : 6 x 30" (secondes) - coté droit (2 fois) côté gauche (2 fois), de face (2 fois) – Ne pas faire de musculation !!!
- 3°) 3 * 15 pompes

Retour au calme :

Étirements (récupération) : 3 * 10" (secondes) sur chaque groupe musculaire (prenez le temps de faire les étirements pour prévenir les blessures).

Mercredi : Séance 8 :

- 1°) Footing de 10' pour l'échauffement (allure décrassage) + footing 30' (2' soutenue et 1' de marche) X 10
- 2°) Gainage abdominal : 6 x 30" (secondes) - coté droit (2 fois) côté gauche (2 fois), de face (2 fois) – Ne pas faire de musculation !!!
- 3°) 3 * 15 pompes

Retour au calme :

Étirements (récupération) : 3 * 10" (secondes) sur chaque groupe musculaire (prenez le temps de faire les étirements pour prévenir les blessures).

Vendredi : Séance 9 :

- 1°) Footing de 45' avec variation d'allure (footing) appelé Fartlek (alternance course soutenue et course à allure constante).
Tu peux remplacer ce fractionné par un footing sur un terrain vallonné (alternance de côtes, de plats et de descentes).
- 2°) Gainage abdominal : 6 x 30" (secondes) - coté droit (2 fois) côté gauche (2 fois), de face (2 fois) – Ne pas faire de musculation !!!
- 3°) 3 * 15 pompes

Retour au calme :

Étirements (récupération) : 3 * 10" (secondes) sur chaque groupe musculaire (prenez le temps de faire les étirements pour prévenir les blessures).