

## **SAISON 2017-2018 : SENIORS/ U18 / VETERANS.**

L'Heure de la reprise approche...

Et comme vous le savez tous,une saison réussie est une saison qui se prépare...

Je propose donc de débiter par une préparation individuelle selon le programme suivant :

(mais rien ne vous empêche d'être plusieurs)

1ère semaine : Du lundi 10 Juillet au Dimanche 16 Juillet :

- Un footing de 25 Mn Lundi ou Mardi
- Un footing de 30 Mn fin de semaine

2ème Semaine : Du Lundi 17 Juillet au Dimanche 23 Juillet :

- Un footing de 30 Mn Lundi ou Mardi
- Un footing de 40 Mn fin de semaine

3ème Semaine :Du lundi 24 Juillet au dimanche 30 Juillet :

- Un footing de 35 Mn Lundi ou Mardi entrecoupé de 5 séances de Vitesse Maximum : Fractionné(sprint à 80 % de votre max.) de 20 secondes suivi de 30 secondes de récupération ( en trottinant) (c'est-à-dire 20" / 30 " toutes les 5 Mn de courses à rythme normal).
- Un footing de 45 Mn fin de semaine avec comme début de semaine 20 " de sprint puis 30 " de récupération en trottinant ttes les 5 Mn de course à rythme normal.

**Important : ETIREMENTS après chaque séance et BOIRE bcp... d'EAU.**

**Reprise de l'entrainement collectif Mardi 1er Aout 19h15.**