

Préparation Physique de pré – saison

Semaine n°1 : du 9 au 15 aout

Lundi : Footing 30 minutes.

- Essayer d'avoir une foulée rythmée qui se rapproche des 180 pas par minutes.
- Caler sa respiration sur une expiration toutes les 2 foulées.

Mardi : Gainage.

Faire le circuit suivant 3 à 4 fois

- 30 secondes de planche sur les coudes – 15 secondes de récupération
- 30 secondes de planche sur les mains – 15 secondes de récupération
- 30 secondes de planche sur le côté gauche – 15 secondes de récupération
- 30 secondes de planche sur le côté droit – 15 secondes de récupération
- 1 minute de demi squat sautés (Genoux à 90°) – 15 secondes de récupération
- Maximum de pompes (bras largeur d'épaules, les coudes doivent partir vers l'arrière et pas sur le côté, dos plat et abdos serrés).
- 1 minute de récupération

Mercredi : Endurance

Faire une randonnée à pied, ou une sortie en vélo de 2 heures ou plus.

Jeudi : Libre

Vendredi : Gainage

Faire le circuit suivant 3 à 4 fois

- 30 secondes de planche sur les coudes – 15 secondes de récupération
- 30 secondes de planche sur les mains – 15 secondes de récupération
- 30 secondes de planche sur le côté gauche – 15 secondes de récupération
- 30 secondes de planche sur le côté droit – 15 secondes de récupération
- 1 minute de demi squat sautés (Genoux à 90°) – 15 secondes de récupération
- Maximum de pompes (bras largeur d'épaules, les coudes doivent partir vers l'arrière et pas sur le côté, dos plat et abdos serrés).
- 1 minute de récupération

Samedi : Sprint / Vitesse

Échauffement : Au moins 20 minutes de footing pour faire monter les muscles en température et le cardio.

Gammes : Important pour préparer les tendons et muscles aux efforts intenses.

A faire 4 fois :

- 20m de montées de genoux
- 20m de talons fesses
- 20m de jambes tendues
- 20m de foulées bondissantes
- 50m d'accélération progressive

Corps de séance : Sur du plat

Faire 6 fois :

- 25m de sprint
- 3 minutes de récupération

5' de footing puis :

Faire 4 fois

- 1 minute le plus vite possible
- 45 secondes de chaise
- 3 minutes de récupération

Terminer par 10' de footing souple.

Dimanche : Endurance

Faire une randonnée à pied, ou une sortie en vélo de 2 heures ou plus.