

PLANNING PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

Cette préparation peut être associée à d'autres activités sportives complémentaires : tennis, vélo, natation...

Soyez prêts pour la reprise le mercredi 10 Août pour préparer au mieux le début de saison sur le plan technique et tactique.

Je compte sur vous pour respecter au mieux cette préparation afin que l'on travaille de façon sérieuse et efficace dès le mois d'août.

La préparation est le socle de la performance ; si tu prépares bien ta saison, tu la réussiras.

Semaine du 4 au 10 juillet : 2 séances endurance capacité

- 2 footing de 35 à 40 min (130-150 puls/min) ; étirements + 150 abdo/sem, gainage

Semaine du 11 au 17 juillet : 2 séances endurance capacité et début du travail en puissance

- 1 footing de 40 à 50 min (130-150 puls/min) ; étirements, gainage
- 1 footing de 45 min, 30 min à 130-150 puls/min, 15 min 150-160 puls/min, étirements, gainage
- 200 abdo/sem

Semaine du 18 au 24 juillet : 2 séances endurance capacité et puissance

- 1 footing de 45 à 50 min (130-150 puls/min) ; étirements, gainage
- 3x10min de course en puissance (150-170 puls/min) avec une récupération active égale au temps de travail entre les répétitions (120 puls/min) ; étirements, gainage
- 200 abdo/sem

Semaine du 25 au 31 juillet : 2 séances

- 1 footing de 50 min (140-160 puls/min) ; étirements, gainage
- 20 min de course d'échauffement + étirements ; effort moyen en puissance de 3 séries de 3 répétitions de 5 min (160-180 puls/min), récupérations actives égales au temps de travail entre les répétitions (5min), récupération active entre les séries (7min).
- 200 abdo/sem

Semaine du 1 au 7 août : 2 séances

- 1 footing de 60 min avec 20 minutes plus soutenues pour finir (160-180 puls/min) ; étirements, gainage
- vitesse capacité : 30 min de footing échauffement, travail sur 60 80 mètres 4 séries de 4 répétitions, accélérations progressives pour finir au max, récupérations passives de 20 fois le temps de travail entre les répétitions et de 5min entre les séries.
- 200 abdo/sem

Semaine du 8 au 14 août :

- 1 footing de 60 min avec 20 minutes plus soutenues pour finir (160-180 puls/min) ; étirements, gainage

Bonnes vacances et bonne préparation à tous.