



Préparation physique inter-saison 2011/2012

Le programme qui vous est proposé est une ligne directrice.

Il ne tient qu'à chacun, en fonction de vos disponibilités, de vos capacités et (malheureusement) de votre envie, de suivre ce projet.

Elle se déroule en 2 phases :

- Juin : Récupération Physique et Psychologique.
- Juillet à mi-août : Puissance aérobie, renforcement musculaire. (La vitesse sera travaillée ultérieurement.)

Un programme de musculation pourra vous être fourni si vous le souhaitez.

PHASE 1 :

Période : *Juin*

Durée : *4 semaines*

Travail : - *1 à 2 séances de musculation par semaine (Prise de masse)*
- *1 à 3 sorties de VTT, vélo, randonnée, tennis, foot, Touch rugby....*

PHASE 2 :

Période : *Juillet à mi-Août*

Durée : *6 semaines*

Semaine 1 :

- Footing 30 minutes minimum + 3 séries de 30 secondes de gainage (Coude Droit, Coude Gauche, sur les 2 coudes, « la table ») + 3 séries de pompes (en effectuer un maximum à chaque fois) + 3 séries d'abdominaux (En effectuer un maximum à chaque série). Finir par des étirements longs.

- Footing de 30 minutes minimum avec changements d'allure : insérer 2 fois 7 accélérations de 20 secondes et 20 secondes de footing (2 à 3 minutes de récup entre les séries)
- Musculation : Développement de la force.(1 à 2 séances)

Semaine 2 :

- Footing 30 minutes minimum + 5 séries de 30 secondes à 1 minute de gainage (Coude Droit, Coude Gauche, sur les 2 coudes, « la table ») + 5 séries de pompes (en effectuer un maximum à chaque fois) + 5 séries d'abdominaux (En effectuer un maximum à chaque série). Finir par des étirements longs.
- Footing de 30 minutes minimum avec changements d'allure : insérer 2 fois 7 accélérations de 30 secondes et 30 secondes de footing (2 à 3 minutes de récup entre les séries)
- Musculation : Développement de la force.(1 à 2 séances)

Semaine 3 :

- Footing 30 minutes minimum + 5 séries de 30 secondes à 1 minute de gainage (Coude Droit, Coude Gauche, sur les 2 coudes, « la table ») + 5 séries de pompes (en effectuer un maximum à chaque fois) + 5 séries d'abdominaux (En effectuer un maximum à chaque série). Finir par des étirements longs.
- Footing de 30 minutes minimum. Trouver dans le footing une distance de 90 m (1ere ligne), 110 m (2eme ligne) ou 130 m (3eme ligne et $\frac{3}{4}$) à réaliser en 30 secondes. Répéter ce travail 5 fois avec 1 minute de récup entre chaque course.
- Musculation : Développement de la force.(1 à 2 séances)

Bon courage à tous !!