

PROGRAMME DE PRE-REPRISE 2017/2018

SEMAINE 1 :

Lundi 17 juillet :

COURSE (2X20 minutes allure modérée, Coupure de 5min en marchant entre les deux blocs)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 4 X 15 pompes, recup de 1min)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10fois 1min, 30secondes de récup)

Mardi 18 juillet :

COURSE (2X25 minutes allure modérée, Coupure de 3min en marchant entre les deux blocs)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 4 X 20 pompes, recup de 1min)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Jeudi 21 juillet :

COURSE (2X30 minutes allure modérée, Coupure de 3min entre les deux blocs)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes, recup de 1min)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Vendredi 22 juillet :

COURSE (45 minutes allure modérée)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Petit conseils : Première semaine de reprise, faire cela sur des sentiers le plus plats possible !

Mettre des bonnes baskets ! Boire beaucoup d'eau.

Ne pas prendre les étirements à la légère cela vous permettra d'éviter certaines blessures !!

SEMAINE 2 :

Lundi 24 juillet :

COURSE (2X30 minutes soit : 10 soutenue- 10 modérée-10 soutenue, Favoriser un terrain ou il y'a des montées et du plat !)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Mercredi 26 juillet :

COURSE (40 minutes soit : 20min footing +10 modérée + 10 soutenue)

MUSCULATION (4 X 25 abdos droits et abdos obliques, 8 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Vendredi 28 juillet :

COURSE (40min 10min de footing + 20min soutenue + 10 min de footing)

MUSCULATION (5 X 25 abdos droits et abdos obliques, 6 X 15 pompes)

ETIREMENTS PASSIFS

GAINAGE (10 min)

Pour information nous considérons que les joueurs que l'on retrouve Lundi 31 Juillet auront fait ce programme a 100%, pensez que nous ferons le groupe de la PHB avec 25 joueurs après le 7 Aout. Les joueurs pas prés physiquement n'y seront pas !!!

BONNES VACANCES A VOUS TOUS

VMA	17		18		19		20	
INTENSITE	80%	85%	80%	85%	80%	85%	80%	85%
TEMPS (MIN)	8	6	8	6	8	6	8	6
DISTANCE (M)	1815	1450	1920	1530	2030	1610	2140	1700

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Aout	
1	Entrainement N°2
2	
3	Entrainement N°3
4	Entrainement N°4
5	
6	
7	
8	Entrainement N°5
9	Match Amical Vigan Domicile
10	Entrainement N°7
11	Match Amical Suméne Domicile
12	
13	
14	
15	Entrainement N°8
16	Entrainement N°9
17	Match amical Clermont H Domicile
18	Entrainement N°10 Sortie Collective
19	
20	
21	Entrainement N°11
22	Entrainement N°12
23	Match Amical
24	
25	
26	
27	
28	
29	Entrainement N°13
30	Match Amical St jean de vedas
31	Entrainement N°14