



PLANNING DE REPRISE

SAISON 2022 - 2023

Le but de ce planning est de vous permettre de reprendre la saison dans les meilleures conditions physiques possibles.

Il est important de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort afin d'éviter la déshydratation ou encore l'apparition de crampes.

Il est impératif de ne pas rester plus de 5 jours consécutifs sans activité physique, sinon on commence à perdre les acquis obtenus par l'entraînement.

Dans ce planning, on augmente peu à peu l'intensité des efforts.

- **Du 4 Juillet au 15 Juillet**

Reprise d'une activité sportive tranquille (vélo, natation, tennis-ballon...). Bannir les allures intenses pour éviter les blessures. Période propice pour remettre le corps en état : Ostéopathe et kiné.

- **Du 18 Juillet au 22 Juillet**

3 séances avec 1 jour de repos entre deux séances :

- Course de 30 minutes
- Renforcement musculaire – 2 séries minimum (cf. annexe 1)
- Etirements (cf. annexe 2)

- **Du 25 Juillet au 29 Juillet**

3 séances avec 1 jour de repos entre deux séances :

- Course de 35 minutes + 10 min de football (conduite, passe, jonglerie, tennis-ballon)
- Renforcement musculaire – 3 séries minimum (cf. annexe 1)
- Etirements (cf. annexe 2)

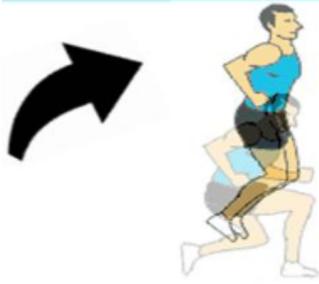
- **Du 1^{er} août au 5 août**

3 séances avec 1 jour de repos entre deux séances :

- Course de 40 minutes + 15 minutes de football (conduite, passe, jonglerie, tennis-ballon)
- Renforcement musculaire – 3 séries minimum (cf. annexe 1)
- Etirements (cf. annexe 2)

NE PAS HESITER A REALISER LES SEANCES A PLUSIEURS AFIN D'AVOIR PLUS DE MOTIVATION, ET NE PAS TOMBER DANS LA ROUTINE DE NOTRE PROPRE RYTHME DE COURSE.

Bonnes vacances à tous !



Fentes sautées **11**



Gainage costal
12



Pompes
1



Soulevé de fesses **10**



2 Crunch inversé

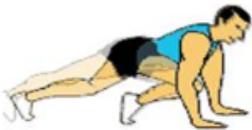


Crunch-abdos croisé **9**

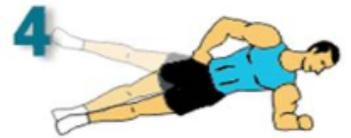
Circuit Training
30"effort 30"repos
2'repos inter-série



3
Burpee



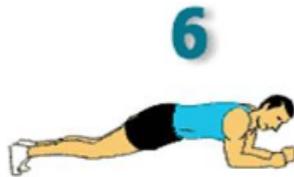
Mountain climber **8**



4
Ciseau costal



Jumping jack **7**



6
Gainage ventral



5
Double crunch



ANNEXE 2

