



## **PLANNING DE REPRISE**

### **SAISON 2023 – 2024**

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 3 Juillet au 23 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 24 Juillet au 30 Juillet**

3 séances avec 1 jour de repos entre deux séances :

- Course de 25 minutes
- Renforcement musculaire – 2 séries minimum (cf. annexe 1)
- Etirements (cf. annexe 2)

- **Du 31 Juillet au 6 Août**

3 séances avec 1 jour de repos entre deux séances :

- Course de 30 minutes + 15 min de football (conduite, passe, jonglerie, tennis-ballon)
- Renforcement musculaire – 2 séries minimum (cf. annexe 1)
- Etirements (cf. annexe 2)

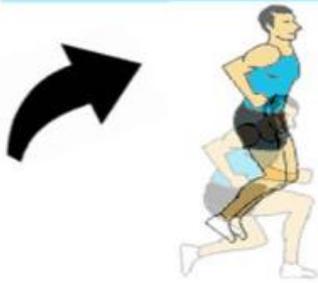
- **Du 7 Août au 13 Août**

3 séances avec 1 jour de repos entre deux séances :

- Course de 35 minutes + 15 minutes de football (conduite, passe, jonglerie, tennis-ballon)
- Renforcement musculaire – 2 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**



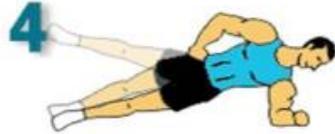
**Pompes**  
**1**



**2** **Crunch inversé**



**3** **Burpee**



**4** **Ciseau costal**



**5** **Double crunch**



**Mountain climber** **8**



**Jumping jack** **7**



**Gainage ventral** **6**



**Soulevé de fesses** **10**



**Crunch-abdos croisé** **9**

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

# ANNEXE 2

