

# Préparation physique

Avant le retour aux entraînements

## Lundi 31 juillet :

- Footing de 30 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler)
- 5 minutes de marche normale pour récupérer OU 5min de jonglerie
- 5 x 10 abdominaux
- Gainage 30sec face, 30sec par côtés, 30sec dos
- 3 x 10 pompes sur les genoux (Mains écartés, mains alignées avec les épaules, mains resserrés)
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

## Mercredi 2 août :

- Footing de 35 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler)
- 5 minutes de marche normale pour récupérer ou 5min de jonglerie
- 5 x 10 abdominaux
- Gainage 30sec face, 30sec par côtés, 30sec dos
- 3 x 10 pompes sur les genoux (Mains écartés, mains alignées avec les épaules, mains resserrés)
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

## Vendredi 4 août :

- Footing de 40 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler)
- 5 minutes de marche normale pour récupérer ou 5min de jonglerie
- 5 x 10 abdominaux
- Gainage 30sec face, 30sec par côtés, 30sec dos
- 3 x 10 pompes sur les genoux (Mains écartés, mains alignées avec les épaules, mains resserrés)
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

## Lundi 7 août :

- Footing de 10 minutes, allure modérée
- Footing de 10 minutes, allure soutenue (80-90% de votre capacité max)
- Footing de 10 minutes allure modérée
- 5 minutes de marche normale pour récupérer ou 5min de jonglerie
- 3 blocs de 10 montées d'escalier (Type choisel)
- 5 x 10 abdominaux
- Gainage 30sec face, 30sec par côtés, 30sec dos
- 3 x 10 pompes sur les genoux (Mains écartés, mains alignées avec les épaules, mains resserrés)
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Aucun temps d'arrêt

## Mercredi 9 août :

- Footing de 10 minutes, allure modérée
- Footing de 10 minutes, allure soutenue (80-90% de votre capacité max)
- Footing de 10 minutes allure modérée
- 5 minutes de marche normale pour récupérer ou 5min de jonglerie
- 3 blocs de 10 montées d'escalier (Type choisel)
- 5 x 10 abdominaux
- Gainage 30sec face, 30sec par côtés, 30sec dos
- 3 x 10 pompes sur les genoux (Mains écartés, mains alignées avec les épaules, mains resserrés)
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Aucun temps d'arrêt

### Vendredi 11 août :

- Footing de 10 minutes, allure modérée
- Footing de 10 minutes, allure soutenue (80-90% de votre capacité max)
- Footing de 10 minutes allure modérée
- 5 minutes de marche normale pour récupérer ou 5min de jonglerie
- 3 blocs de 10 montées d'escalier (Type choisel)
- 5 x 10 abdominaux
- Gainage 30sec face, 30sec par côtés, 30sec dos
- 3 x 10 pompes sur les genoux (Mains écartés, mains alignées avec les épaules, mains resserrés)
- Étirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Aucun temps d'arrêt

### Lundi 14 août :

- 2 Blocs de 12 minutes de fractionnés en 1 min/1 min= 1 minute d'effort (100-110% de la VMA) et 1 min de récupération
- 5 minutes de marche normale pour récupérer ou 5min de jonglerie
- 3 blocs de 10 montées d'escalier (Type choisel)
- 5 x 10 abdominaux
- Gainage 30sec face, 30sec par côtés, 30sec dos
- 3 x 10 pompes sur les genoux (Mains écartés, mains alignées avec les épaules, mains resserrés)
- Étirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

5 min d'arrêt entre les 2 blocs

## **Reprise des entrainements : JEUDI 17 AOÛT 2023**

### Dernières choses :

- Penser à bien vous hydrater
- Penser à manger équilibré
- Penser à dormir correctement
- Eviter de courir sur les surfaces dur type bitume
- C'est toujours plus agréable de courir à 2 ou plus.
- N'oubliez pas de travailler pour vous et pas pour les autres.
- Avant cette pré-reprise, maintenez une séance de sport dans la semaine (Vtt, tennis, natation, etc)

# ÉTIREMENTS ET ASSOUPLISSEMENTS



## Consignes :

- Ne pas étirer par à-coups
- Garder le positionnement de l'étirement une fois que vous sentez une tension
- Ne pas forcer sur l'étirement
- N'oubliez pas de respirer, cela va vous aider

## ABDOS, POMPES ET GAINAGE

### Abdos :

- Pas besoin d'aller vite
- Mains derrière les oreilles et non derrière la nuque, cela peut être dangereux



### Pompes :

- Garder le dos bien droit
- Expirer quand vous remontez



### Gainage :

- Garder le dos bien droit
- Respirer
- Coude largeur d'épaules



