



SAISON 2018 - 2019

Planning de reprise SENIORS (Groupe 2)

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 en diminuant au fur et à mesure le volume (le temps).

- **Jusqu'au 15 Juillet**

Activités physiques autres que le football : vélo, natation, tennis, basket, jeu de plage.

C'est une période importante qui permet de reposer et ressourcer le corps.

- **Du 16 Juillet au 22 Juillet**

Séance à faire le **16, 18, 20 juillet**

3 fois 15 minutes de course (pouvoir parler en courant) **16 et 18 juillet**

3 fois 20 minutes de course (pouvoir parler en courant) **20 juillet**

2 fois 50 abdos, plus travail de gainage (30'' gainage coude droit, 30'' gainage de face, 30'' gainage coude gauche)

2 fois 25 pompes

ETIREMENTS PASSIFS

- **Du 23 Juillet au 29 Juillet**

Séance à faire le 23, 26, 29 juillet

Echauffement : 12 minutes de courses (allure footing), puis étirements activo-dynamiques

3 fois 8 minutes de course (160-180 pulsations/minute), réalisé entre 1500 et 2000m

2 fois 50 abdos plus travail de gainage (30'' gainage coude droit, 30'' gainage de face, 30'' gainage coude gauche)

2 fois 25 pompes

ETIREMENTS PASSIFS

- **Du 30 Juillet au 4 Aout**

Séance à faire le 30, 01, 4 Aout

Echauffement : 12 minutes de course (allure footing), puis étirements activo-dynamiques

3 séries de 20-20 (20 secondes de course puis 20 secondes de récupération) de 5 minutes (donc 4 fois 5 minutes de travail). Durant les 20 secondes de courses, réaliser l'équivalent de la longueur d'un terrain (but à but).

3 fois 50 abdos plus travail de gainage à réaliser 2 fois (30'' gainage coude droit, 30'' gainage de face, 30'' gainage coude gauche)

3 fois 25 pompes

2 fois 30 secondes de « chaise »

ETIREMENTS PASSIFS

NE PAS HÉSITER 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 ! François, Jérôme et Dom

Reprise le 06 Aout au Stade LENOIR...