

PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT-SAISON

Lundi 06/08/2018 : Footing 30' en endurance, parcours plat, très souple
Renfort musculaire : 3 x 10 squats r:1'
3 x 10 (5-5) fentes avant r:1'
5 x 20 abdos r:1'
2 x 10 pompes r:1'
gainage face, latéral 3x30"/30"
Etirements

Mercredi 08/08/2018 : Footing 30' en endurance, parcours plat, très souple
Renfort musculaire : idem
Etirements

Vendredi 10/08/2018 : Footing 20' en endurance très souple R:5' étirements activo-dynamiques puis footing 20' plus rapide
Renfort musculaire : 6 x 25 abdos r:1'
3 x 10 pompes r:1'
gainage face, latéral, dorsal 4x30"/30"
Etirements

Lundi 13/08/2018 : Footing 25' en endurance souple + 5 x 10" accélérations r:50"

Mercredi 15/08/2018 : Footing 30' endurance souple
Renfort musculaire : 4 x 10 squats r:1'
8 x 25 abdos r:1'
4 x 10 pompes r:1'
gainage face, latéral, dorsal 3x45"/15"
Etirements

Vendredi 17/08/2018 : Footing 20' endurance souple+ 5 x 20" en accélération R : 40"
Renfort musculaire : idem
gainage face, latéral, dorsal 4x45"/15"

Dimanche 19/08/2018 : Reprise de l'entraînement collectif

Début de séance à (lieu à confirmer) à 10h30

La période de préparation physique d'avant-saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition et évite toutes blessures de début de saison.

Courrez au maximum sur des surfaces souples (chemins, sentiers, bois) et évitez la route

Pensez à bien vous hydrater

