

PREPARATION PHYSIQUE SAISON 2020/2021

Plus que jamais, la préparation physique de la saison prochaine aura un rôle important. L'objectif est de retrouver un niveau de performance athlétique et technique pour la reprise des compétitions. Ce programme doit nous permettre également de prévenir toutes blessures dû à l'absence de compétitions de ces dernier mois.

Lors de vos séances pensez :

- ✓ bien vous hydratez avant / après / pendant (chacun sa bouteille d'eau)
- ✓ avoir de bonne running (évite douleur et ampoules au pieds)
- ✓ Eviter de courir au soleil entre 11h et 18h sous de forte chaleur et privilégier les zones ombragées (forêts, sous-bois...)

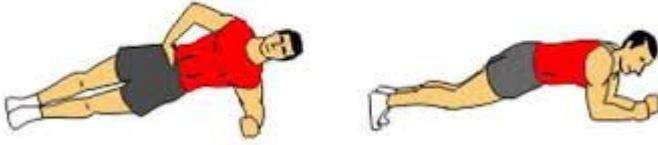
Une permanence pour les joueurs qui désirent faire le programme à plusieurs aura lieu sur chaque séance à st aubin du cormier (départ stade) ou à Meziere sur Couesnon (départ base de loisir)

"Celui qui veut réussir trouve un moyen. Celui qui ne veut rien faire trouve une excuse."

BON COURAGE !!!

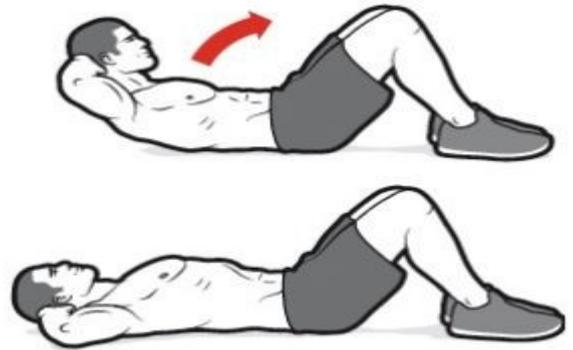
Sem	Séances	Course	muscultation
1	08/07/20	35 mins en continues (aisance respiratoire) 140 pbm	Gainages : 2 séries 30 s costal (D + G) + ventral + dorsal.
	10/07/20	40 mins en continues (aisance respiratoire) 140 bpm	Pompes : 2 * 20 pompes Crunchs : 50*2s / Obliques : 25*2s
2	15/07/20	40 minutes continues , (allure plus soutenue) 140-150 bpm	Gainages : 3 séries 30 s costal (D + G) + ventral + dorsal.
	17/07/20	12 mins en échauffement + 30 mins fartleck (augmentation de l'allure 30 secs toutes les 5 mins)	Pompes : 2 * 25 pompes Crunchs : 50*2s / Obliques : 25*2s
3	20/07/20	12 mins en échauffement+ 30 mins fartleck (augmentation de l'allure 1 min toutes les 5 mins)	Gainages : 3 séries 40 s costal (D + G) + ventral + dorsal.
	22/07/20	40 mins en continues 150 pbm + exos techniques (terrain)	Pompes : 3 * 20 pompes Crunchs : 50*3s / Obliques : 25*3s
	24/07/20	12 mins en échauffement + 30 mins fartleck (augmentation de l'allure 1 min toutes les 3 mins)	+ 10 superman
4	27/07/20	12 mins en échauffement + 32 mins fartleck (4 mins soutenues / 4 mins modérées) + Exos techniques (terrain)	Gainages : 3 séries 45 s costal (D + G) + ventral + dorsal.
	29/07/20	12 mins en échauffement + 35 mins fartleck (2 mins soutenues / 3 mins modérées) + Exos techniques (terrain)	Pompes : 3 * 20 pompes Crunchs : 50*3s / Obliques : 25*3s + 10 superman

Gainage costal et Gainage ventral



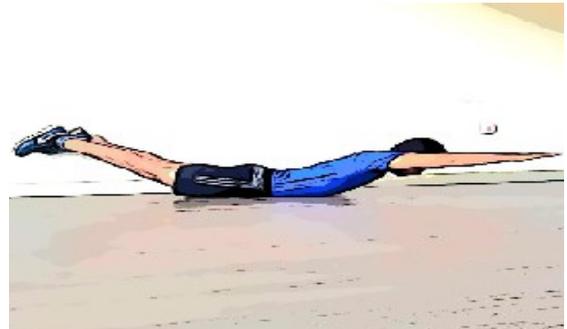
GAINAGES

CRUNCHS



OBLIQUES

SUPERMAN



POMPES

