

## 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 !!!

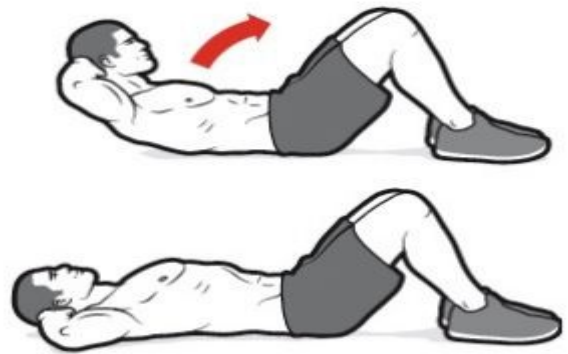
Sem	Séances	Course	muscultation
1	08/07/20	35 mins en <b>continues</b> (aisance respiratoire) 140 pbm	<b>Gainages</b> : 2 séries 30 s costal (D + G) + ventral + dorsal.
	10/07/20	40 mins en <b>continues</b> (aisance respiratoire) 140 bpm	<b>Pompes</b> : 2 * 20 pompes <b>Crunchs</b> : 50*2s / <b>Obliques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

## Gainage costal et Gainage ventral



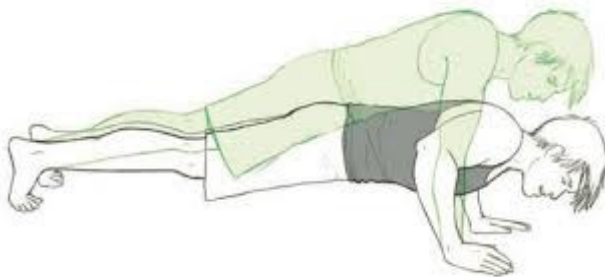
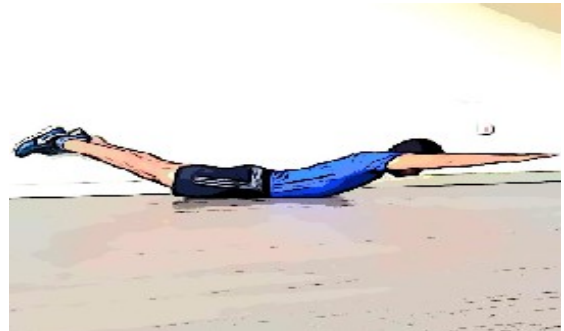
**GAINAGES**

**CRUNCHS**



**OBLIQUES**

**SUPERMAN**



**POMPES**