

SOURISSEAU Thomas
06-85-11-11-13



SAISON 2018/2019

PRÉPARATION INDIVIDUELLE

Un objectif ne s'atteint pas sans effort et sans travail.
Vous trouverez donc ci-joint le planning de préparation individuelle.

Le travail foncier du début de saison est indispensable pour aborder la préparation collective sans risques de problèmes musculaires.

Le rythme des entraînements et des jours de repos est programmé pour favoriser votre récupération.

Vous restez cependant les seuls responsables de votre hygiène de vie et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

Pour la reprise le **Mercredi 8 août (début 19h15)**. Je considérerai que toutes les séances ont été réalisées.

Attention :

L'échauffement doit être fait consciencieusement et en fonction de la séance qui est à effectuer.

Ne pas oublier de faire des étirements à chaque fin de séance.

Attention de bien respecter les postures pour ce qui concerne le travail de la sangle abdominale.

Prévoir une bouteille d'eau lors de chaque séance.

JUSQU'AU 16 Juillet DOMINANTE RECUPERATION

Les matchs sont terminés depuis le 10 juin. Nous reprendrons le footing le lundi 17 juillet, néanmoins il ne faut pas rester sans rien faire.

L'arrêt de l'activité sportive, lorsqu'il se prolonge, entraîne une baisse de tous les indices physiques : VMA, force musculaire, souplesse, système cardio-vasculaire...

C'est pourquoi je vous conseille fortement de garder des activités sportives durant ce laps de temps (Tennis, vélo, piscine, basket, volley...).

SEMAINE du 16 Juillet au 22 Juillet
DOMINANTE REGENERATION

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 16 juillet

3 X 10 minutes de footing en aisance respiratoire, entrecoupées de 2 minutes de récupération.
Un travail de renforcement musculaire + Abdos et étirements sera préconisé. (voir fiche).

Mercredi 18 juillet

3 X 12 minutes de footing en aisance respiratoire, entrecoupées de 2 minutes de récupération.
Un travail de renforcement musculaire + Abdos et étirements sera préconisé. (voir fiche).

Vendredi 20 juillet

2 X 15 minutes de footing en aisance respiratoire, entrecoupées de 2 minutes de récupération.
Un travail de renforcement musculaire + Abdos et étirements sera préconisé. (voir fiche).

SEMAINE du 23 Juillet au 29 Juillet
DOMINANTE AEROBIE

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 23 juillet

30 minutes d'endurance continue en aisance respiratoire.
Un travail de renforcement musculaire + Abdos et étirements sera préconisé. (voir fiche).

Mercredi 25 juillet

35 minutes d'endurance continue en aisance respiratoire.
Un travail de renforcement musculaire + Abdos et étirements sera préconisé. (voir fiche).

Vendredi 27 juillet

40 minutes d'endurance continue en aisance respiratoire.
Un travail de renforcement musculaire + Abdos et étirements sera préconisé. (voir fiche).

SEMAINE du 30 Juillet au 05 Août
DOMINANTE FARTLEK

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 30 juillet

40 minutes d'endurance continue en aisance respiratoire.
Un travail de renforcement musculaire + Abdos et étirements sera préconisé. (voir fiche).

Mercredi 01 août

Échauffement (course + gammes athlétiques) 20 minutes. Puis Fartlek 16 minutes 30 (accélérations* de 15 secondes toutes les 2 minutes 30, faire 6 séquences), puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire (10 minutes)

Vendredi 03 août

Échauffement (course + gammes athlétiques) 20 minutes. Puis Fartlek 17 minutes (accélérations* de 20 secondes toutes les 2 minutes 30, faire 6 séquences), puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire (10 minutes)

ATTENTION ! Les accélérations ne sont pas des sprints !!

RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ABDOS



1 : Crunch



Faire 3 séries
20 répétitions + 5sec en statique + 15 petits mouvements
Récup de 30 secondes entre les séries

2 : Coude vers le genou opposé



Faire 3 séries de chaque côté
20 répétitions
Récup de 30 secondes entre les séries

3 : Gainage de face



Faire 3 séries
45 secondes de maintien
Récup de 30 secondes entre les séries

4 : Gainage oblique



Faire 3 séries de chaque côté
30 secondes de maintien + 15 petits mouvements
Récup de 30 secondes entre les séries

5 : Pompe



Faire 3 séries
20 répétitions
Récup de 30 secondes entre les séries

6 : Chaise



Faire 3 séries de 45 secondes
Récup d' 1 minute entre les séries

EXEMPLES D'ÉTIREMENTS

A faire de préférence lors de la journée de repos (ou en fin de séance)
 Maintenir la position une trentaine de secondes
 Répéter l'exercice 3 à 4 fois

7 : Mollets



8 : Quadriceps / Psoas



quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)

9 : Ischios



ischios jambiers
en rotation



ischios
(consignes : pointe de pied
vers soi, dos droit)



ischios

10 : Adducteurs



adducteurs
(intérieur des cuisses)



Abducteurs
(extérieur des cuisses)



Abducteurs

11 : Fessiers

