

SENIORS : Préparation saison 2017/2018

A titre indicatif, voici la préparation qu'il serait souhaitable que vous fassiez si vous ne pouviez pas venir aux entrainements planifiés entre le 24/07 et le 18/08
Pour info : le 1^{er} match a lieu le dimanche 20 août (coupe de France)

Les allures et Km sont donnés à titre d'informations pour vous permettre de vous étalonner au cas où vous ne disposeriez pas d'un outil d'aide (montre, smartphone, ...)

Cela correspond au minimum qu'il serait souhaitable de faire. Si vous vous sentez mieux, vous pouvez augmenter mais il faudra que cela soit sur les 4 semaines)

Semaine 1 : du 24 au 30 juillet : 3 séances (lundi / mercredi / vendredi)

- 1/ Footing * : environ 40/45'
- 2/ Hydratation / étirements courts
- 3/ Renforcement musculaire (varier les exercices)
 - Abdominaux : 4 séries de 20
 - Gainage : 4 séries de 1'
 - Pompes : 2 séries de 10
- 4/ Etirements longs : 10'

* Footing 1 : allure "cool" environ 10 Km/h soit 6.8 à 7.5 Km mini (Pulsations 130/140)

* Footing 2 : allure "cool" environ 10,5 Km/h soit 7 à 7.9 Km mini (Pulsations 130/140)

* Footing 3 : allure "semi-cool" environ 11 Km/h soit 7.3 à 8.3 Km mini (Pulsations 140/150)

Semaine 2 : du 31 juillet au 4 août : 3 séances (lundi / mercredi / vendredi)

- 1/ Footing * : environ 40/45'
- 2/ Hydratation / étirements courts
- 3/ Renforcement musculaire (varier les exercices)
 - Abdominaux : 4 séries de 30
 - Gainage : 4 séries de 1'30"
 - Pompes : 3 séries de 10
- 4/ Etirements longs : 10'

* Footing 1 : allure "semi-cool" environ 10,5 Km/h soit 7 à 7.9 Km mini (Pulsations 130/140)

* Footing 2 : allure "semi-cool" environ 11 Km/h soit 7.3 à 8.3 Km mini (Pulsations 140/150)

* Footing 3 : allure "moyenne" environ 11.5 Km/h soit 7.7 à 8.6 Km mini (Pulsations 140/160)

Semaine 3 : du 7 au 11 aout : 3 séances (lundi / mercredi / vendredi)

- 1/ Footing * : environ 45' (travail fractionné)
- 2/ Hydratation / étirements courts
- 3/ Renforcement musculaire (varier les exercices)
 - Abdominaux : 4 séries de 30
 - Gainage : 4 séries de 1'30''
 - Pompes : 3 séries de 10
- 4/ Etirements longs : 10'

* Footing 1 : 3 x 15' progressif sans interruption

- 15' allure 10 km/h (2.5 km)
- 15' allure 11 Km/h (2,75 Km)
- 15' allure 12 Km/h (3 Km)

* Footing 2 : 2 x 20' avec 5' de récupération entre les 2 séquences

* Footing 3 : 3 x 15' avec 3' de récupération entre chaque séquence

L'objectif étant d'augmenter l'allure entre chaque séquence (donc la fréquence cardiaque qui doit monter entre 160 et 180 pulsations)

Semaine 4 : du 14 au 18 aout : 3 séances (lundi / mercredi / vendredi)

- 1/ Footing * : cool (séances 1 et 2) fractionné (séance 1)
- 2/ Hydratation / étirements courts
- 3/ Renforcement musculaire (varier les exercices)
 - Abdominaux : 4 séries de 30
 - Gainage : 4 séries de 1'30''
 - Pompes : 3 séries de 10
- 4/ Etirements longs : 10'

* Footing 1 : 30' allure "cool" environ 10/12 Km/h soit 5 à 6 Km (Pulsations 130/140)

* Footing 2 : 5 x 6' avec 2' de récupération entre chaque séquence

- 6' allure 10 km/h (1 km) → pulsations doivent pas dépasser 130
- 6' allure 11 Km/h (1.1 Km)
- 6' allure 12 Km/h (1.2 Km)
- 6' allure 12.5 Km/h (1.25 Km)
- 6' allure 13 Km/h (1.3 Km) → pulsations doivent atteindre 180

* Footing 3 : 30' allure "cool" environ 10/12 Km/h soit 5 à 6 Km (Pulsations 130/140)

Nota : vous pouvez compléter la préparation physique avec des séances de ballon, ou autres sports qui permettent de travailler la condition physique (natation, tennis, vélo, ...)

La récupération piscine (eau fraîche) est un atout supplémentaire. Bières, Pastis, rosé ou autres alcools au bord de la piscine étant à consommer avec modération bien entendu ...