**PROGRAMME INDIVIDUEL PREPARATION ATHLETIQUE**

OBJECTIFS :

* Reconstituer un potentiel foncier et aérobie (endurance capacité, travail intermittent)
* S’entretenir musculairement (abdos, gainage…)
* Monter en régime progressivement….commencer tranquillement, pas d’efforts violents au départ
* S’étirer au maximum pour une meilleure récupération….et éviter les courbatures

Séances semaine 28 (du 12 juillet au 18 juillet)

**3 sorties**

1. Footing 35 minutes + étirements
2. Footing 35 minutes + étirements
3. Footing 40 minutes + étirements

Pour ces 3 sorties, faites 10 minutes tranquille pour chauffer et 25/30minutes en aisance respiratoire (capable de discuter si vous êtes en groupe)

Séances semaine 29 (du 19 juillet au 25 juillet)

**3 sorties**

1. Footing 35 minutes décomposé en 4 parties

10 minutes de footing, 5 minutes de gammes (montées genoux, talons fesses, flexions, extensions, pas chassés…), 10 minutes en alternant 30 secondes allure lente et 30 secondes allure soutenue en allongeant la foulée, 10 minutes footing pour en récupération

1. Footing 35 minutes décomposé en 4 parties (idem que le précédent)
2. Footing 40 minutes décomposé en 5 parties

15 minutes footing (échauffement compris), 7 minutes en alternant 30 secondes allure lente et 30 seconde allure soutenue en allongeant la foulée, 5 minutes de footing récupération, 7 minutes en alternant 30 secondes allure lente et 30 seconde allure soutenue en allongeant la foulée, 6 minutes de footing récup alterné avec marche rapide

 Séances semaine 30 (du 26 au 31 juillet)

**2 sorties**

1- Footing 40 minutes décomposé en 5 parties

15 minutes footing (échauffement compris), 7 minutes en alternant 30 secondes allure lente et 30 seconde allure soutenue en allongeant la foulée, 5 minutes de footing récupération, 7 minutes en alternant 30 secondes allure lente et 30 seconde allure soutenue en allongeant la foulée, 6 minutes de footing récup alterné avec marche rapide

2- Footing 45 minutes décomposé en 4 parties

 15 minutes de footing (échauffement compris), 10 minutes en alternant 30 secondes allure lente et 30seconde allure soutenue, 5 minutes de récupération lente, 15 minutes de footing en allure soutenue

Reprise entrainement collectif vendredi 30 juillet

Pendant ces 3 semaines, merci d’effectuer des exercices de gainage et renforcement musculaire

Voici quelques exemples :

Pompes 3x10 au départ et passer à 3x20 la 2ème semaine

Gainage droit en appuis sur les coudes 3 séries de 30

Gainage oblique sur les coudes 3 séries de 30

Exercice de la chaise en appui contre un poteau (30 secondes)

3 x 20 abdos droits (mains aux oreilles, pieds au sol ou sur un banc, il faut juste décoller les épaules)

**Consignes à respecter :**

Pendant la période juillet/aout, alterner le foot avec des activités ludiques telles que (tennis, vélo, natation…)

Exercer les footings dans des chemins souples et ombragés (éviter la route), faites les footings le matin de bonne heure ou le soir)

Pensez à boire …………..de l’eau bien sûr pendant vos sorties

Si vous avez moyen de vous regrouper pour courir, faites-le, c’est plus sympa à condition de travailler sérieusement.

Si vous abusez de barbecue et apéros, insister sur un peu plus d’abdos !!!!

Nous comptons sur vous pour bien vous préparer et rdv à la reprise du vendredi 30 juillet au terrain Honneur

***Couse/Gilou/Nico/Kévin/Guillaume/Pierre/Pietro***