

Programme de préparation physique individuelle

Saison 2021 / 2022



Préparation sur 5 semaines avant la reprise de l'entraînement collectif

Semaine 27 :

Lundi 5 juillet

Footing de 2x20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes

Mercredi 7 juillet

Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes

Vendredi 9 juillet

Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes

Semaine 28 :

Lundi 12 Juillet

Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes

Mercredi 14 Juillet

Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes

Vendredi 16 Juillet

Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes

Semaine 29 :

Lundi 19 Juillet

Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Récupération 4 minutes

Footing accéléré : pendant 20 minutes, 20 secondes à 60% suivi de 2 min 30 de footing régulier

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes

Mercredi 21 Juillet

Footing de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 pulsations/ minute

Etirements 10 à 15 minutes

Vendredi 23 Juillet

Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute

Récupération 4 minutes

Footing accéléré : pendant 20 minutes, 20 secondes à 80% suivi de 3 min de footing régulier

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes

Semaine 30 :

Lundi 26 Juillet

Footing de 50 minutes avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minutes

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes

Mercredi 28 Juillet

Footing 1 heure avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minutes

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes

Vendredi 30 Juillet

Footing 1 heure avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minutes

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes

Semaine 31 :

Lundi 2 Aout

Footing 1heure 15 min avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minutes

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes

Mercredi 4 Aout

Footing 1heure 15 min avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minutes

Renforcement musculaire : 3x40 abdos + 2x30 pompes

Etirements 10 à 15 minutes