Programme de Préparation Physique Générale Individuelle

Semaine 1

-Le Lundi 20 Juillet

- Footing de 2 x 15 minutes - Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes -
Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 22 Juillet

- Footing de 2 x 20 minutes - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Vendredi 24 Juillet

- Footing de 40 minutes - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 2

-Le Lundi 27 Juillet

- Footing de 45 minutes - Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes -
Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le mercredi 29 Juillet

- Footing de 45 minutes - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Vendredi 31 Juillet

- Footing de 30 minutes - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 3

-Le Lundi 3 Août

- Footing de 30 minutes - Récupération 4 minutes -Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 60% suivi de 2m30 de footing Régulier. - Renforcement Musculaire : 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le mercredi 05 Août

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes) - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le vendredi 07 Août

- Footing de 30 minutes - Récupération 4 minutes -Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier - Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 4

Le Lundi 10 Août

- Footing de 50 minutes- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 13 Août

- Footing de 2x30 minutes - 4 minutes de récupérations entre chaque footing avec : Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Vendredi 14 Août

- Fartlek de 45 minutes, (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes) - Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Lundi 17 Août

REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT COLLECTIF

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

N'OUBLIEZ PAS QUE : • L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt

- Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
- Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition
- Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

Nous attirons votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de groupe et de club, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !

MERCI D'INDIQUER RAPIDEMENT VOTRE DATE DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

Carlos 07-67-00-37-97

Sofiane 06-08-77-98-34

Fethi 06-98-40-69-24