



Préparation individuelle saison 2013 / 2014

Buts

- Régénération et entretien des qualités physiques

Règles

- Placer 3 entraînements dans la semaine espacés de 1 à 2 jours de repos (mardi – jeudi – samedi ou lundi – mercredi – vendredi)
- Respecter l'enchaînement des séances

Etirements

- Eviter les tenues trop longues pendant et après l'effort
- Bien s'étirer pendant les jours de repos

PENSER A BOIRE BEAUCOUP 1,5 à 2 L D'EAU APRES CHAQUE SEANCE

1^{ère} Semaine du 15 au 21 juillet

Séance 1

- Footing 40' (6 à 8 Km en finissant plus vite sur les 10 dernières minutes)
- Etirements (10' complètes)

Séance 2

- Echauffement 10' (footing + talons fesses + montées de genoux, pas chassés D et G)
- 3' de course allure rapide
- 10 pompes + 10 squats + 10 abdominaux + 10 tractions)
(tous les exercices sont enchaînés après 10 sec. de récupération)

Réaliser 4 fois l'enchaînement course et renforcement



Séance 3

- Echauffement 10' (footing lent)
- Travail changement de rythme
 - 15'' allure rapide / récup. 30''
 - 20'' allure rapide / récup. 40''
 - 30'' allure rapide / récup. 1'
 - 45'' allure rapide / récup. 1'30
 - 30'' allure rapide / récup. 1'
 - 20'' allure rapide / récup. 40''
 - 15'' allure rapide / Grande récupération (4')
- Répéter l'exercice 2 fois + Etirements

2^{ème} semaine du 22 au 28 juillet

Séance 4

- Echauffement 10'
 - Squat x 20
 - Pompes x 20
 - Gainage statique ventral 1'
 - Fentes avant D et G x 20
 - Gainage oblique D 1'
 - Gainage oblique G 1'
 - Pompes avec rotations x 20
 - Crunch x 20
 - Squats sautés x 20
- Etirements
- Faire 2 séries

Séance 5

- Footing (allure moyenne) 20'
- Si possible sur un parcours en côte
 - 10 x 100 m. à allure vive (retour moitié marchée – moitié trottée)
- Etirements

Séance 6

- Footing 45' (allure moyenne à rapide)
- Etirements

3^{ème} semaine du 29 au 4 août

Séance 7

- Séance challenge personnel
 - Echauffement 5' (montée genoux + course sur place + skippins + talons fesses)
 - Début challenge
 - MAXIMUM DE TOURS EN 15'**
 - 1 tour : 10 crunchs
 - 10 pompes
 - 10 Squat
 - 10 fentes
 - 10 jump sur place
- Récupération 3'
- Tenter de faire le nombre de tours en 13'
- Etirements

Séance 8

- Footing 50' (allure moyenne à rapide) (10 Km)
- Etirements

Séance 9

- Echauffement 10' (footing moyen)
- Course 1200 m. (30 pompes)
- Course 800 m. (30 Squat)
- Course 400 m. (30 Crunch)
- Retour au calme 10'
- Etirements

Pour vous aider, il est possible de télécharger gratuitement des applications propres aux circuits trainings