

Programme de Préparation Physique

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 4 semaines. Elle peut être associée à un footing, à réaliser au rythme que vous voulez (les deux premières semaines, garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant).

Quelques précisions et conseils :

Le « FARTLEK » est un mot barbare qui consiste à faire 30 min de footing en échauffement puis 10 ; 15 ou 20 min de travail aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) :

- Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 secs (à votre convenance).
- Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min.

Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifique : grands droits, obliques, gainage.

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible.

Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur).

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entraînements :

Pendant l'été :

Eviter une sédentarité trop importante,
Conserver une activité physique régulière et variée (natation, vélo...),
Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.

Semaine 1

Le Lundi 01 Aout :

- Footing de 30 minutes
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 1)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Le Mercredi 03 Aout :

- Footing de 40 minutes
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 1)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Le Vendredi 05 Aout :

- Footing de 40 minutes
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 1)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Semaine 2

Le Lundi 08 Aout :

- Footing de 45 minutes
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 2)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Le mercredi 10 Aout :

- Footing de 45 minutes
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 2)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Le Vendredi 12 Aout

- Footing de 45 minutes
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 2)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Semaine 3

Le Lundi 15 Aout :

- Footing de 30 minutes
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 secondes d'accélération à 60% suivi de 2m30 de footing régulier.
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 3)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Le mercredi 17 Aout :

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes)
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 3)
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Le vendredi 19 Aout :

- Footing de 30 minutes
- Récupération 4 minutes (voir fiche semaine 3)
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing régulier
- Renforcement Musculaire :
- Etirements passifs (10 mn minimum)

Semaine 4

Le Lundi 22 Aout :

- Footing de 50 minutes
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 4)
- Etirements passifs (10 mn maximum)

Le Mercredi 24 Aout :

- Footing de 2x30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- 4 minutes de récupérations entre chaque footing avec :
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 4)

Le Vendredi 26 Aout :

- Fartlek de 45 minutes, (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes)
- Renforcement Musculaire (voir fiche semaine 4)
- Etirements passifs (10 mn minimum)