



PLAN DE TRAVAIL DE DEBUT DE SAISON

PERIODE DE PREPARATION INDIVIDUELLE (3 semaines)

*Bonjour à vous toutes, je vous joins ci-dessous le petit programme de remise en forme !! Avant d'attaquer la saison 2017/2018 ; sachant que la reprise des entraînements est prévue pour le **mardi 5 septembre 2017**.*

Du 30/06/2017 au 13/08/2017 :

DOMINANTE RECUPERATION : récupération physiologique complète. Vous êtes autorisées à effectuer toutes sortes d'activités (vélo, natation, tennis...)

SEMAINE 1 : Du 14/08/2017 au 20/08/2017 :

DOMINANTE REGENERATION :

Lundi : 2 x 10 minutes d'endurance en aisance respiratoire (*) (entrecoupées de 3 minutes de récupération maximum)

Mardi : Repos

Mercredi : 2 x 10 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupération maximum)

Jeudi : Repos

Vendredi : 2x15 minutes d'endurance continue en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupération maximum)

Samedi et dimanche : Repos

SEMAINE 2 : Du 21/08/2017 au 27/08/2017 :

DOMINANTE FARTLEK :

Lundi : Dernière séance de travail continu : 2 x 15 minutes d'endurance (entrecoupées de 3 minutes de récupération maximum).

Mardi : Repos

Mercredi : Echauffement (3 minutes de course à vitesse réduite + gammes athlétiques 10 min).

Puis pendant **15 minutes sans arrêt** : Fartlek = accélération (**) de 15 secondes toutes les 2 minutes, puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire. Exemple : Je démarre mon chronomètre : je cours pendant 2 minutes puis j'accélère pendant 15 secondes (le chronomètre va alors m'indiquer 2 minutes 15 secondes), puis je recours pendant 2 minutes à une vitesse réduite, puis 15 secondes en accélérant... et ainsi de suite jusqu'à 15 minutes.

Jeudi : Repos

Vendredi : Echauffement (course + gammes athlétiques) 10 minutes. Puis Fartlek pendant **15 minutes** (accélération de **20 secondes toutes les 2 minutes**)

Samedi et dimanche : Repos.

(*) Aisance respiratoire : allure de course qui vous permet de discuter facilement avec vos équipières (en général entre 10 et 11 km/h)

(**) ATTENTION ! Les accélérations ne sont pas des sprints !!!



SEMAINE 3 : Du 28/08/2017 au 03/09/2017 :

DOMINANTE FARTLEK :

Lundi : Echauffement (course + gammes athlétiques) 10 minutes. Puis Fartlek pendant **15 minutes** (accélération de **25 secondes** toutes les **2 minutes**)

Mardi : Repos

Mercredi : Echauffement (course + gammes athlétiques) 10 minutes. Puis Fartlek pendant **20 minutes** (accélération de **25 secondes** toutes les **2 minutes**)

Jedi : Repos

Vendredi : Echauffement (course + gammes athlétiques) 10 minutes. Puis Fartlek pendant **20 minutes** (accélération de **30 secondes** toutes les **2 minutes**)

Samedi et dimanche : Repos.

(*) Aisance respiratoire : allure de course qui vous permet de discuter facilement avec vos équipières (en général entre 10 et 11 km/h)

(**) ATTENTION ! Les accélérations ne sont pas des sprints !!!

Après chaque séance, consacrer 5 minutes aux étirements et 10 minutes au renforcement musculaire : reportez-vous aux trois exercices détaillés en troisième page (vous en choisissez un à effectuer à la fin de chaque séance. Attention ! Ne choisissez pas toujours le même...!)

COMMENTAIRE :

Ce travail personnel est indispensable pour ne pas perdre de temps dans la préparation athlétique.

PERIODE DE REPRISE COLLECTIVE :

A partir du **Mardi 05/09/2017**
18h15 - Au stade des Fauvettes

Bonnes vacances et bonne préparation

Nadia : 06.80.83.95.71



A



B

Comment ? Appuyez-vous sur les paumes de vos mains, bras tendus et vos orteils, tout en maintenant votre corps bien droit. Ne vous cambrez surtout pas et contractez le ventre. Décollez une jambe du sol et élevez-la vers le ciel.

Combien ? 15 extensions puis changez de côté.



A



B



C



D

Comment ? Appuyez-vous sur les paumes de vos mains, bras tendus et vos orteils, tout en maintenant votre corps bien droit. Ne vous cambrez surtout pas et contractez le ventre. Déposez un avant-bras sur le sol, puis le second par-dessus et remontez vos bras un par un.

Combien ? "Descendez" 20 fois.



A



B

Comment ? En même position que pour la planche latérale, décollez finalement votre bassin du sol avec la main sur votre taille. Votre jambe "extérieure" croise l'autre jambe afin que votre pied "extérieur" passe au-dessus de votre autre pied.

Combien ? 30 secondes puis changez de côté.