

Planification début de saison Anjou baconne Football Club

Planning de préparation d'avant-saison :

Je vous transmets ce planning d'entraînements individuels accompagné de quelques conseils à appliquer afin de commencer la future saison dans les meilleures conditions.

Quelques conseils lors de la préparation :

- Ne courez jamais sous une forte chaleur ; courez de préférence avant 11h et/ou après 17h.
- Démarrez doucement vos footings pour éviter les points de côté.
- Hydratez-vous régulièrement et de manière conséquente pendant cette période de pré-saison pour faciliter l'élimination des toxines et diminuer les courbatures musculaires.
- Étirez-vous après chaque footing sur des temps de 15 - 20 secondes minimum par groupe musculaire (mollets, quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs).
- Espacez deux séances d'au moins 48 heures. Ceci n'empêche pas de faire une autre activité physique entre les deux footings (vélo, natation, ...), mais avec peu d'intensité.
- Pour les fumeurs, pas de clopes 2 heures avant et après l'effort.
- Accordez autant d'importance aux étirements et au renforcement musculaire qu'aux séances de footing.
- Reposez-vous bien pendant cette période de préparation physique (cycle de sommeil à respecter) afin d'éviter toute fatigue musculaire et toutes blessures.

Je vous demande donc d'effectuer 8 séances avant la reprise collective sur 3 semaines (deux la première semaine et trois les deux suivantes).

Ne négligez surtout pas cette préparation qui me sert de base de travail pour la reprise collective. Si vous êtes absent de la reprise collective, continuer de courir 3 fois par semaine en effectuant du fractionné.

Planning de reprise individuelle

SEANCE 1 21 ou 22 Juillet

35' de footing en endurance fondamentale. Pour faire simple, l'Endurance fondamentale est l'endurance tout court, qui permet par exemple de maintenir un rythme de croisière lors d'un footing tranquille. Vous devez être capable de parler pendant toute la durée de votre footing

SEANCE 2 24 ou 25 juillet

40' de footing en endurance fondamentale

SEANCE 3 28 juillet

45' de footing en endurance fondamentale

SEANCE 4 30 juillet

30' en endurance fondamentale + 15' en travail intermittent : 1 minute d'effort à vitesse plus élevée et 4 minutes d'effort à vitesse normale (comme les 30 minutes précédentes) ; le faire 3 fois.

SEANCE 5 1 Aout

50' de footing dont 40' en endurance fondamentale et 10' à allure plus soutenue.

SEANCE 6 4 Aout

35' en endurance fondamentale + 15' en travail intermittent : 2 minutes d'effort à vitesse plus élevée et 3 minutes d'effort à vitesse normale (comme les 30 minutes précédentes) ; le faire 3 fois.

SEANCE 7 6 Aout

25' en endurance fondamentale + 20' en travail intermittent : 2 minutes d'effort à vitesse plus élevée et 3 minutes d'effort à vitesse normale (comme les 30 minutes précédentes) ; le faire 4 fois.

SEANCE 8 8 Aout

50' de footing dont 30'' en endurance fondamentale et 20' à allure plus soutenue.

SEANCE 9

Lundi 13 Aout

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

Après chaque séance, effectuez du travail de gainage, ainsi que 2

séries de 50 abdos grands droits et 1 série de 80 abdos obliques, suivi de 10'

d'étirements passifs (20 secondes minimum par groupe musculaire).

Bon courage à tous.

DJAKE ELVIS Educateur Séniors 0631425644