



PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE

SAISON 2023 - 2024

Afin de préparer au mieux le début de cette nouvelle saison, essayez au maximum de respecter ce programme pendant les 3 dernières semaines de juillet afin de pouvoir commencer à travailler correctement lors de la reprise qui aura lieu le 31 juillet.

Vous trouverez à partir de la page 3, des exemples d'exercices pour le renforcement musculaire, le gainage et les étirements.

Semaine 1 : du 10/07 au 14/07 (3 fois dans la semaine : *lundi – mercredi – vendredi*)

Séance 1 :

20min footing allure régulière (sans changement de rythme, sans se mettre dans le rouge)
Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes

Séance 2 :

30min footing allure régulière
Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

2 X 20min footing régulière
Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.

Semaine 2 : du 17/07 au 21/07 (3 fois dans la semaine : *lundi – mercredi – vendredi*.)

Séance 1 :

40 min footing à allure régulière
Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

45 min footing à allure régulière
Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

45 min footing à allure régulière
Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.



Semaine 3 : du 24/07 au 28/07 (3 fois dans la semaine : lundi, mercredi et vendredi)

Séance 1 :

3 X 15 min footing (avec 2-3 minutes de récupération et étirements entre chaque footing)
Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

Footing allure régulière - 15 minutes.

Etirements et récupération - 5 minutes.

Puis 10 fois 100m allure soutenue + récupération active en marchant sur le retour (100m)

Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

Footing allure régulière - 15 minutes

Course en changeant d'allure - 12 minutes.

6 fois x 2 minutes (1 minute allure régulière + 1 minute allure soutenue).

Footing allure régulière - 10 minutes.

Renforcement musculaire + gainage + Etirements - 10 minutes.

IMPORTANT :

- *Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après chaque séance*
- *Courir à plusieurs est une source de motivation supplémentaire et renforce l'esprit d'équipe donc n'hésitez pas à utiliser le groupe Messenger que j'ai mis en place pour effectuer cette prépa.*

BON COURAGE A VOUS ET HATE DE SE RETROUVER
POUR LA REPRISE LE 31 JUILLET



Fiche exercices

Travail de renforcement musculaire/gainage



Exercices dynamiques :

3 séries de 5 exercices X 10 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 1 - 2

3 séries de 5 exercices X 15 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 3



© Espace-musculation.com



Pompes sur genoux

Ne pas casser sa nuque en appuyant avec ses mains, privilégier de mettre les mains sur la poitrine ou à plat le long du corps



Crunch inversé





GAINAGE

Les exercices de gainage permettent de travailler de nombreux groupes musculaires sans matériel spécifique en se basant sur des contractions isométriques.

Les exercices présentés ici permettent de travailler plus spécifiquement entre autres les dorsaux, les lombaires et le grand droit. Ils permettent une meilleure résistance des muscles profonds mais aussi d'éviter les problèmes de dos. Présentation et explication de ces exercices.

5 séries de 30" entrecoupées de 30" de récup : semaine 1 - 2

5 séries de 45" entrecoupées de 30" de récup : semaine 3

Présentation des 3 exercices de gainage

Exercice 1 : allongez-vous sur le ventre. Appuyez-vous sur vos avant-bras ainsi que sur la pointe des pieds pour monter votre corps. Effectuer cette posture en gardant le triple alignement : cheville colonne, tête.



Exercice 2 : allongez-vous sur le côté gauche de votre corps. Appuyez-vous sur vos avant-bras et pied gauche pour monter votre corps. Alternez cette position côté gauche et côté droit.



Exercice 3 : allongez-vous sur le dos les bras à plat le long du corps. Pliez les genoux, poussez sur vos talons pour monter vos fesses, vos vertèbres et ainsi de suite jusqu'aux dorsales. Attention, les épaules doivent bien rester au sol et votre corps doit faire une ligne droite. A la moindre douleur au dos, arrêtez l'exercice et reprenez une position normale.



Faites attention à votre souffle : il doit être long et régulier.



ETIREMENTS

Intégrer au minimum 5 minutes d'étirements de l'ensemble du corps, à la fin des entrainements. Piocher dans vos connaissances des étirements et maintenez chaque posture 30 secondes ou plus (mais pas moins) pour avoir un résultat concret. Ne forcez pas ! Un étirement doit se faire sans douleur. Pensez à votre respiration lors de ces exercices : elle doit être lente et ventrale. Prenez ce moment comme un instant de détente et de relaxation.

les membres inférieurs

