PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE

Saison 2014/2015

Seniors Masculins

Logique du programme : il consiste en l'entraînement personnel minimum à effectuer avant la reprise collective, en particulier si votre mois de juillet a été plutôt sportivement « calme » ! Néanmoins, c'est un programme relativement léger qui nécessite juste un peu de conscience sportive… Une présaison avec des joueurs hors de forme qui ralentissent les autres ou pire, se blessent, est toujours handicapante pour la suite de la saison.

Si vous déjà entamé un programme personnel ou si vous préférez en suivre un autre à volume égal et dont vous savez qu'il vous convient, aucun problème !

Bon courage !!!

	Course	Gainage	Pompes
Semaine 1 **Du 4 au 10/08**	2x20' continu (5 à 10' de repos entre les 2 séquences) Allure moyenne + Etirements	Séquence de 8' Postures variées	Total de 50 Séries au choix
	3x15' continu (5' de repos entre chaque séquence) Allure rapide + Etirements	Séquence de 12' Postures variées	Total de 75 Séries au choix
	1x40' continu Allure optimale + Etirements	Séquence de 15' Postures variées	Total de 100 Séries au choix
Semaine 2 **Du 11 au 17/08**	a) Echauffement : 10 à 15' avec footing, éducatifs de course et accélérations b) 20' de course à allures variées = (3' soutenu + 2' max) x 4 fois c) Récup : 10' de footing d) Etirements	Séquence de 8' Postures variées Difficulté + (oter 1 appui, ajouter mouvements…)	Total de 75 Séries au choix
	a) Echauffement : 10 à 15' avec footing, éducatifs de course et accélérations b) 20' de course à allures variées = (1'15 soutenu + 45'' max) x 10 fois c) Récup : 10' de footing d) Etirements	Séquence de 12' Postures variées Difficulté + (oter 1 appui, ajouter mouvements…)	Total de 100 Séries au choix
	a) Echauffement : 10 à 15' avec footing, éducatifs de course et accélérations b) 20' de course à allures variées = (45'' soutenu + 15'' max) x 20 fois c) Récup : 10' de footing d) Etirements	Séquence de 15' Postures variées Difficulté + (oter 1 appui, ajouter mouvements…)	Total de 125 Séries au choix