

QUIMPER PENHARS

SAISON 2023 – 2024

Programme de Préparation Physique Individuelle d'avant saison

Avant d'effectuer le programme de reprise après quelques semaines de repos , certains d'entre nous ayant pris quelques kilos, penser à reprendre une activité physique régulière variée (tennis, natation, vélo, footing...).

La reprise étant fixée au lundi 24 juillet, on vous propose ici de débiter votre préparation physique individuelle dès le début du mois de juillet afin d'être en bonne condition à la **reprise des compétitions.**

La préparation physique individuelle se compose sur 3 semaines avant la reprise collective :

SEMAINE 1

→ Mercredi 05 juillet

- Footing de 30 minutes (2 X 15mn) avec pulsations cardiaques comprise entre 140 et 160/mn
 - Renforcement musculaire 3 X 25 abdos + 2 X 20 pompes
 - Étirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

→ Vendredi 07 juillet

- Footing de 40 mn (2 X 20mn) avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/mn
 - Renforcement musculaire 3 X 30 abdos + 3 X 20 pompes
 - Étirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)
 - Jonglage pied droit / pied gauche

SEMAINE 2

→ Lundi 10 juillet

- Footing de 45mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/mn
 - Renforcement musculaire 3 X 40 + 2 X 30 pompes
 - Étirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)
 - Jonglage pied droit / pied gauche

→ Mercredi 12 juillet

- Footing régulier de 45 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/mn
 - Renforcement musculaire + Étirements passifs (12 à 15 sec)
 - Jonglage , pied droit /pied gauche.

→ Samedi 15 juillet

- Footing de 30 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/mn
 - Renforcement musculaire + étirements passifs (12 à 15 sec)

SEMAINE 3

→ Lundi 17 juillet

- Footing régulier de 30mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/mn
 - Récupération 5mn
- Footing accéléré de 20mn (20sec. D'accélération à 60%) suivi de 5mn de footing régulier
 - Débuter gainage de 40 sec : de face/ latéral gauche/ latéral droit / dos 3 X
 - Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

→ Mercredi 19 juillet

- Footing de 45 mn (course continue durant 30 mn et changement de rythme durant les 15 dernières mn), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 /mn
 - Etirements passifs (12 à 15 sec)
 - Jonglage pied droit/pied gauche/tête
 - Gainage de 40 sec. de face/latéral gauche/droit/dos x3

→ Vendredi 21 juillet

- Footing de 30 mn (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /mn)
 - Récupération 4 mn
- Footing accéléré de 20 mn ; 20 sec d'accélération à 80% suivi de 3 mn de footing régulier
 - Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x 30 pompes
 - Gainage de 45 sec de face /latéral gauche /droit/dos x 3
 - Etirements passifs (12 à 15 sec)

→ Lundi 24 juillet

Reprise collective entraînement au stade 18h45

→ Mercredi 26 juillet

- Entraînement au stade 18h45

→ Vendredi 28 juillet

Entraînement au stade 18h45

→ Lundi 31 juillet

- Entraînement au stade 18 h 45

→ Mercredi 02 Août

- Opposition interne (A c B) 18h45

→ Vendredi 04 Août

Entraînement au stade 18h45

→ Samedi 05 août

- Sortie en VTT plage de l'île tudy , journée de cohésion

→ Lundi 07 août

- Entraînement au stade 18h45

→ Mercredi 09 août

- Entraînement au stade 18h45

→ Vendredi 11 août

Match amical contre CORAY (D1) lieu à définir

→ **lundi 14 aout**

Entrainement au stade à 18h45

→ **Mercredi 16 Aout**

Match amical contre clohars Fouesnant (R3) lieu à définir

→ **Vendredi 18 Aout**

Entrainement

→ **Dimanche 20 Aout**

Coupe Solidarité ou Match amical contre Penmarch (R3) lieu à définir

→ **Lundi 21 Aout**

Repos

Mardi 22 Aout

Entrainement au stade à 18h45

Mercredi 23 Aout

Match amical contre Plomelin as (D1) à l'extérieur

!!!



RAPPEL !!!

-
- Pensez à vous hydrater pendant et après les séances en buvant souvent mais par petites gorgées
 - Essayez au maximum d'aller courir le matin ou le soir afin d'éviter les fortes chaleurs
 - Utilisez de bonnes chaussures et évitez les sols durs
 - Cette préparation individuelle est un guide. L'objectif est d'être capable de courir 45mn à un rythme soutenu dès la reprise.

Ne négligez pas votre préparation physique individuelle car elle conditionnera votre saison et celle du groupe. En vous souhaitant de bonnes vacances et soyez prudent.