

REPRISE INDIVIDUELLE DE L'ENTRAINEMENT

SAISON 2017 -2018 USSB/SENIORS

Bienvenue aux nouveaux joueurs. Une nouvelle saison vous attend avec l'objectif de faire un bon championnat et avoir l'ambition de faire un bon parcours dans les différentes coupes.

Il est donc très important de se préparer pour reprendre la saison en bonne condition physique. Afin que chacun d'entre vous puissent être en forme à la reprise prévue le lundi 24 juillet 2017 à 19h15 au terrain du Cosec, je vous propose ci-dessous un programme de préparation simple qu'il convient d'appliquer le plus sérieusement possible :

Lundi 10 Juillet : 1^{ère} séance :

- 3 x 10' de footing (65% VMA : 140 à 150 batt/min de fréquence cardiaque)
 - o aisance respiratoire, aisance dans la foulée, sans changement de rythme.
- 15' d'étirements passifs (30'' sur chaque position)
- Abdos 4 séries de 20 répétitions / Pompes 3 séries de 10 répétitions
- Gainage isométrique 2x30'' de face / 2 x 30'' de chaque côté (oblique)

Mercredi 12 Juillet : 2^{ème} séance :

- 3 x 15' de footing (65% VMA : 140 à 150 batt/min)
 - o aisance respiratoire, aisance dans la foulée, sans changement de rythme.
- 15' d'étirements passifs (30'' sur chaque position)
- Abdos 6 séries de 20 répétitions / Pompes 3 séries de 15 répétitions
- Gainage isométrique 3x30'' de face / 3 x 30'' de chaque côté (oblique)

Vendredi 14 Juillet : 3^{ème} séance :

- 3 x 10' de footing (75% VMA : 160 à 170 batt/min)
 - o Plus rapide que les 2 séances précédentes, allure rythmée.
- 15' d'étirements passifs (30'' sur chaque position)
- 20' de Jonglerie libre : pied fort, pied faible, tête

Lundi 17 Juillet : 4^{ème} séance :

- 2 x 20' de footing (65% VMA : 140 à 150 batt/min)
 - o aisance respiratoire, aisance dans la foulée, sans changement de rythme.
- 15' d'étirements passifs (30'' sur chaque position)
- Abdos 8 séries de 20 répétitions / Pompes 4 séries de 15 répétitions
- Gainage isométrique 3x45'' de face / 3 x 45'' de chaque côté (oblique)

Mercredi 19 Juillet : 5^{ème} séance :

- 3 x 15' de footing (75% VMA : 160 à 170 batt/min)
 - o Allure rythmée.
- 15' d'étirements passifs (30'' sur chaque position)
- Abdos 10 séries de 20 répétitions / Pompes 4 séries de 20 répétitions
- 20' de Jonglerie libre : pied fort, pied faible, tête

Vendredi 21 juillet : 6^{ème} séance :

- 3 x 10' de footing très rapide (80% VMA : 170 à 180 batt/min) / Récupération de 5' entre
- 15' d'étirements passifs (30'' sur chaque position)
- 30' de Jonglerie libre : pied fort, pied faible, tête
- Abdos 10 séries de 20 répétitions / Pompes 4 séries de 20 répétitions

REMARQUE :

- ▶ N'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après la séance, et d'avoir une bonne alimentation avant et après cette séance.
- ▶ Courez avec des chaussures de bonnes qualités (tennis, running).
- ▶ Prenez le temps de faire vos séances et appliquez vous sur le renforcement musculaire et sur les étirements.

Bon courage pour cette reprise,
Profiter de vos vacances pour vous distraire et pour effectuer
D'autres sports (Baignade, Beach Soccer, Beach Volley, VTT....)

**Rendez-vous le lundi 24 JUILLET 2017 à 19 h15 avec
vos tennis et vos crampons !!!**



*Si vous ne pouvez pas reprendre à cette date pour cause de vacances
ou autre, contactez-nous, pour que l'on puisse vous transmettre
un programme d'entraînement adapté.*

Le Staff Technique

Gérald DUPRE : 06 19 32 38 83.

Etienne RESTIF : 06 86 26 90 87.