

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE*



GROUPE SENIORS

saison 2014 / 2015

| | | | |
|---------------------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------|
| du 15/06 au 1 ^{er} /07 | du 02/07 au 25/07 | le 26/7 à 10h00 Stade Domblans | sam 6 ou dim 7/09 |
| REPOS | REPRISE INDIVIDUELLE | REPRISE COLLECTIVE | CHAMPIONNAT |

| DATES ENT / REPOS | CONTENUS – OBSERVATIONS | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
| | PULS | COURSE | P.P.G.** | ETIREMENTS |
| Me 2/07 | 130/150 environ | 3 x 10' de course + P.P.G + Etirements | voir Annexe 3 | 10 min |
| Ve 4/07 | | 3 x 15' + P.P.G + Etirements | voir Annexe 3 | 10 min |
| Sa 5/07 | | Activité Physique 60' (VTT – Tennis) + Etirements | | |
| Me 9/07 | | 2 x 20' + P.P.G + Etirements | voir Annexe 3 | 10 min |
| Ve 11/07 | | 1 x 15' + 1 x 30' + P.P.G + Etirements | voir Annexe 3 | 10 min |
| Sa 12/07 | | Activité Physique 60'/90' (VTT – Tennis) + Etirements | | |
| Ma 15/07 | 160/180 environ | Footing 12'+ Fartlek*** : 2 x 15' Accélérations 15'' toutes les 3' + P.P.G + Etirements | voir Annexe 4 | 10 min |
| Je 17/07 | | 1 x 15' + 2 x 20' + P.P.G + Etirements | voir Annexe 4 | 10 min |
| Sa 19/07 | | Activité Physique 60'/90' (VTT – Tennis) + Etirements | | |
| Lu 21/07 | | 1 x 45' + P.P.G + Etirements | voir Annexe 4 | 10 min |
| Me 23/07 | | Footing 12'+ Fartlek*** : 3 x 10' Accélérations 15'' toutes les 2' + P.P.G + Etirements | voir Annexe 4 | 10 min |
| Sa 26/07 | | Reprise Collective Stade Domblans 10h00 | | |

* : à titre indicatif... que vous respecterez tout en étant à l'écoute de votre corps...
... donc susceptible d'adaptation.

** : Préparation Physique Généralisée

Exercices pouvant être accompagnés de renforcement musculaire :

- des muscles des membres supérieurs
- des muscles du tronc
- du gainage du bassin

*** : Fartleck

Effort continu sur fond de course (allure "footing") avec des accélérations (allongement de la foulée) dans un parcours naturel

Attention !!!

- à respecter une certaine hygiène de vie
- lutter contre une prise de poids inconsidérée
- veiller à s'hydrater
- à la pratique de nouveaux sports (*tennis, vtt, etc...*)
- aux différentes surfaces d'évolution de ces APS (*tendinite...*)

Bon courage !!!
Coach