



## **Programme individuel avant la reprise :**

### **OBJECTIFS DE LA PRÉPARATION INDIVIDUELLE :**

Retrouver une aisance respiratoire  
Éliminer la surcharge pondérale  
Remettre en route les muscles, les tendons et les articulations.

Réaliser le travail de **capacité aérobie** de fond pour avoir une reprise collective permettant de monter en puissance.

### **LA PRÉPARATION INDIVIDUELLE :**

#### **Travail de capacité aérobie :**

- Ces séances de préparation individuelle organisées sont volontairement espacées par un minimum d'une journée de repos pour se mettre tranquillement dans le rythme. Il est important de respecter ce programme, il faut réaliser ces footings sur terrains souples. (sentiers).

#### **Travail de renforcement musculaire :**

- Le travail de renforcement est à trouver dans la feuille ci-jointe. Le code couleur (vert- jaune- orange et rouge) vous permet d'identifier au quotidien les temps de travail demandés.

### **Conseils pendant la Préparation individuelle :**

- **Trouvez le bon rythme de course**
- **Essayez de respecter les Temps donnés ainsi que la durée de travail**
- **Courir sur une surface confortable et avoir des chaussures adaptées (pas de chaussures plates).**
- **Surveillez votre poids**
- **Ne surtout pas négliger les ETIREMENTS !!**
- **Buvez !!!! Ne pas attendre d'avoir soif, c'est déjà mauvais signe.**

# Semaine 1

## Mise en route

### Lundi 22 juillet :

**Sortie Vélo** de 30 min , ou **Footing** de 25 min dont 5 minutes retour au calme.

**Allure** : Aisance respiratoire et sans changement de rythme

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage : **Couleur vert 1 tour**

### Mercredi 24 juillet :

**Footing** : 30 minutes dont 5 minutes de retour au calme.

**Allure** : Aisance respiratoire et sans changement de rythme

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et gainage : **Couleur Vert 2 tours**

### Vendredi 26 juillet :

**Footing** : 35 min dont 5 minutes de retour au calme

**Allure** : Aisance respiratoire et sans changement de rythme

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage : **Couleur Vert 3 tours**

## **Semaine 2 : Travail de Gamme + fractionné**

### **Lundi 29 Juillet :**

**Footing** : 35 minutes dont 5 minutes de retour au calme

**Allure** : Aisance respiratoire et sans changement de rythme

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage : **Couleur orange 1**

tours

### **Mercredi 31 Juillet :**

**Footing** : 40 min dont 5 min de retour au calme

**Allure** : Aisance respiratoire et sans changement de rythme

Intégrer des séquences de pas chassés, talons fesses et jambes tendues.

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage : **Couleur jaune 1 tour**

### **Vendredi 2 Août :**

**Footing** : 35 min dont 5 min de retour au calme ( Fartleack ou fractionné = changement d'allure).

**Allure** : Chercher des pics d'allure ( séquence de 30s à 2 minutes rythmées de récupération en footing égale au temps de travail.

( 30 seconde d'effort=30 sec de récupération)

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage **Couleur jaune 2 tours**

## Semaine 3

### Travail d'endurance Capacité

#### Lundi 5 Août :

**Footing** : 35 min dont 5 min de retour au calme ( Fartleck)

**Allure** : Idem Vendredi 2 Août

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage **Couleur Orange 2**  
tours.

#### Mercredi 7 Août :

**Footing** : 40 min dont 5 min de retour au calme

**Allure** : Chercher des pics d'allure ( séquence de 1 minutes à 3 minutes)

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage **Couleur Orange 2**  
tours

#### Vendredi 9 Août :

**Footing** : 45 min dont 5 min de retour au calme

**Allure** : Aisance respiratoire et sans changement de rythme. Intégrer des séquences de sprint ( 10 m , 20 m Max).

**Étirements Passifs**

**Renforcement musculaire** : Circuit abdos et Gainage **Couleur orange 3 tours**

# CIRCUIT ABDOMINAUX - LOMBAIRES - GAINAGE 1

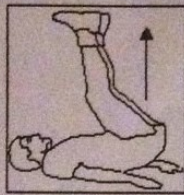
## 1) ABDOMINAUX : RELEVÉ DE BUSTE



15r 20r 25r 30r 35r

Relevé de buste dans l'axe, pieds à terre (le plus proche possible des fesses), mains croisées derrière la nuque.

## 2) ABDOMINAUX : RELEVÉ DE JAMBES



10r 15r 20r 25r 30r

Dos à plat, jambes à l'équerre, décoller les fesses (à la verticale).

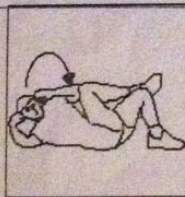
## 3) ABDOMINAUX : RELEVÉ MIXTE



10r 15r 20r 25r 30r

Relevé de buste dans l'axe + un genou (alterner gauche et droite), main croisées derrière la nuque.

## 4) ABDOMINAUX : OBLIQUES



10r 15r 20r 25r 30r

Mains croisées derrière la nuque. Relevé de buste croisé sur genou opposé. Une série de chaque côté.

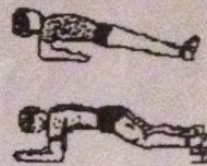
## 5) GAINAGE OBLIQUE



20'' 30'' 40'' 50'' 60''

Gainage isométrique, position latérale sur un coude, pieds serrés, l'autre bras long du corps. A gauche et à droite.

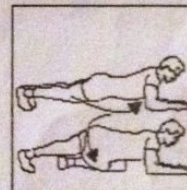
## 6) GAINAGE FACE AVANT - FACE ARRIERE



20'' 30'' 40'' 50'' 60''

Gainage isométrique oblique, face avant et face arrière sur les coudes.

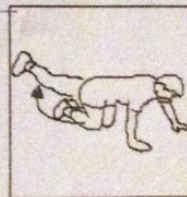
## 7) GAINAGE DYNAMIQUE



10r 15r 20r 25r 30r

Position de départ sur les coudes, fléchir un genou puis passer la jambe sous le corps à partir d'une rotation des hanches (alterner jambes gauche et droite).

## 8) LOMBAIRES



10r 15r 20r 25r 30r

Extension de la jambe à l'horizontale, alterner jambe gauche et jambe droite.

Niveau 1 : 2 tours - Niveaux 2 à 5 : 3 tours

r = Répétitions

« = Secondes

1 tour = 7 exos sauf les lombaires