

AS SURQUES ESCOEUILLES



Planning de pré-saison : trêve estivale 2018-2019

Jour	Date	Intensité	Vitesse	Fréquence cardiaque	Remarques
lundi	09/07	Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise (en aisance respiratoire)	10 km/h	moins de 140 puls/min	Footing de 20 min en course continue
mercredi	11/07	Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise (en aisance respiratoire)	10 km/h	moins de 140 puls/min	Footing de 2 x 15 min avec une récupération de 4 min entre les 2 séquences de course
vendredi	13/07	Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise (en aisance respiratoire)	10 km/h	moins de 140 puls/min	Footing de 30 min de course continue

Jour	Date	Intensité	Vitesse	Fréquence cardiaque	Remarques
lundi	16/07	Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise (en aisance respiratoire)	10 km/h	moins de 140 puls/min	Footing de 30 min de course continue
mercredi	18/07	Allure libre pour l'échauffement. Alternier entre 10 et 12 km/h lors du fartleck. Puis finir par une intensité de 10 km/h en course continue.	Alternier entre 10 et 12 km/h	Environ 160 pul/min	Echauffement de 10 minutes à allure libre, puis alterner les rythmes de course (fartleck). Course de 15 secondes à allure soutenue et 15 secondes à allure modérée (récupération). Faire cela pendant 10 minutes. Puis terminer par 10 minutes de course continue à l'intensité de l'échauffement
vendredi	20/07	Allure libre pour l'échauffement. Alternier entre 10 et 12 km/h lors du fartleck. Puis finir par une intensité de 10 km/h en course continue.	Alternier entre 10 et 12 km/h	Environ 160 pul/min	Echauffement de 10 minutes à allure libre, puis alterner les rythmes de course (fartleck). Course de 30 secondes à allure soutenue et 30 secondes à allure modérée (récupération). Faire cela pendant 10 minutes. Puis terminer par 10 minutes de course continue à l'intensité de l'échauffement

Jour	Date	Intensité	Vitesse	Fréquence cardiaque	Remarques
lundi	23/07	Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise (en aisance respiratoire)	10 km/h	Moins de 140 puls/min	Footing de 30 min de course continue
mercredi	25/07	Allure libre pour l'échauffement. Alternier entre 10 et 12 km/h lors du fartleck. Puis finir par une intensité de 10 km/h en course continue.	Alternier entre 10 et 12 km/h	Environ 160 pul/min	Echauffement de 10 minutes à allure libre, puis alterner les rythmes de course (fartleck). Course de 30 secondes à allure soutenue et 30 secondes à allure modérée (récupération). Faire cela pendant 20 minutes. Puis terminer par 10 minutes de course continue à l'intensité de l'échauffement

jeudi	26/07	Allure libre pour l'échauffement. Alternier entre 10 et 12 km/h lors du fartleck. Puis finir par une intensité de 10 km/h en course continue.	Alternier entre 10 et 12 km/h	Environ 160 pul/min	Echauffement de 10 minutes à allure libre, puis alterner les rythmes de course (fartleck). Course de 15secondes à allure soutenue et 15 secondes à allure modérée (récupération), puis 30secondes-30secondes , et recommencer 15secondes 15 secondes. Faire cela pendant 20 minutes. Puis terminer par 10 minutes de course continue à l'intensité de l'échauffement
samedi	28/07	Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise (en aisance respiratoire)	11km/h	Moins de 140 puls/min	Footing de 30 min de course continue

Aides : 10km/h=6min par km 11 km/h = 5min30 par km 12 km/h=5min par km

- A la suite des différentes séances, pensez à vous hydrater et à vous étirer si vous le souhaitez et en ressentez le besoin

- A la fin de chaque séance de course, réaliser des exercices de gainage ci-après (réaliser 3 fois ces exercices lors de la première semaine avec 3 minutes de récupération entre les séries, 4 fois lors de la seconde semaine et 5 fois lors de la troisième semaine) :

Remarques	Temps de maintien	Schémas
Le dos droit, les 2 bras avant posé au sol. Contracter au niveau abdominal ainsi qu'au périnée.	30 secondes la semaine 1 et la semaine 2 45 secondes la semaine 3	
Côté droit et gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête.	30 secondes la semaine 1 et la semaine 2 45 secondes la semaine 3	
Contracter niveau abdominal et fessiers.	30 secondes la semaine 1 et la semaine 2 45 secondes la semaine 3	

REPOS COMPLET DURANT 3 SEMAINES : du 18 juin au 8 juillet 2018

PROGRAMME DE PRE-REPRISE : du 9 juillet au 29 juillet 2018 (CAPITAL POUR BIEN DEMARRER LA SAISON)

REPRISE ENTRAINEMENT FIXE le lundi 30 juillet à 19h00

STAGE COHESION : dimanche 05 août 2018 à 10h00

BONNES VACANCES A TOUS : RECUPERER ET SE PREPARER

Benoît FORTIN
Antonin BEAUVIR