***Entraînement juin***

***13/15/20/22/27/29 juin à Lepuix***

 ***vacances***

***Reprise de l’entraînement individuel : Juillet 2017***

**Après ces vacances bien méritées, quelques recommandations pour préparer au mieux la reprise. Il est nécessaire de suivre un programme de remise en route spécifique 15 jours avant de reprendre l’entraînement collectif.**

**Qui aura lieu le mardi 01/08/2017 à Lepuix stade des près du feu**

 **Voici un exemple qui te guidera  :**

**Du 1 au 13 juillet :** Repos complet sur les premiers jours pour décompresser totalement.. Pratique des activités sportives de ton choix : VTT, volley, natation tennis etc

 Remise en route de façon plus spécifique :

**Vendredi 14 juillet :**     30 min de footing(allure de reprise)

5 min de récupération passive : hydratation

10 min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

**Lundi 17 juillet :**35min de footing (allure de reprise)

5 min de récupération passive : hydratation

10 min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

Mercredi 19 juillet**:** 2\*20min de footing(allure normale)

5 min de récupération passive : hydratation

10 min de travail abdominal, gainage, pompes

15 min d’étirements passifs

**Vendredi 21juillet :** 2\*25min de footing(allure normale)

5 min de récupération passive : hydratation

10 min de travail abdominal, gainage, pompes

Petit travail de vivacité, d’appuis très courts (ex : escaliers, cordes à sauter…)

15 min d’étirements passifs

**Lundi 24 juillet :** 10 min de mise en route

5 min de footing plus soutenu (75%) Travail abdominal, gainage, pompes

5 min de footing plus soutenu

20 min de footing de récupération

Petit travail de vivacité, d’appuis très courts (ex : escaliers, cordes à sauter…)

15 min d’étirements passifs

Mercredi 26 juillet **:** 10 min de mise en route

10 min de footing plus soutenu (75%)

10 min de footing

10 min de footing plus soutenu (75%)

10 min de footing de récupération

Petit travail de vivacité, d’appuis très courts (ex : escaliers, cordes à sauter…)

15 min d’étirements passifs

Vendredi 28 juillet  10 min de mise en route

10 min de footing plus soutenu (75%)

10 min de footing

10 min de footing plus soutenu (75%)

10 min de footing de récupération

Petit travail de vivacité, d’appuis très courts (ex : escaliers, cordes à sauter…)

15 min d’étirements passifs

**Remarques :**

Séance idéale :      - Quand ? en début de journée (8h petit déjeuner, séance à 9h)

- Où ? sur un terrain plat, souple, le plus possible à l’ombre.

- En fin de séance bien s’étirer (idéal 15 minutes)

Associe ce programme à une bonne hygiène de vie : alimentation saine, hydratation, sommeil, sieste…

**A propos du renforcement musculaire et étirement :**

- gainage : 6 à 10 positions (30sec/20sec, face/côté…)

- pompes : 2 à 3 \*10 : varier la position des mains (récupération entre série : 1min)

- abdominaux : obliques 2 à 3 fois 30 répétitions

- étirements passifs : 8 à 10 exercices (2\*30sec de chaque côté)

**A bientôt**

**Patrice 0680661893**

**La saison se gagne avec une bonne préparation individuelle et collective**