



PLANNING DE REPRISE INDIVIDUELLE SAISON **2022-2023**

Objectif : *Être prêt pour la reprise collective, retrouver une aisance respiratoire, éliminer les kilos superflus, éviter les blessures de début de saison...*

Semaine 1 :

Mardi 12 juillet : Footing de 30min (environ 140 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Vendredi 15 : Footing de 30min (environ 140 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Semaine 2 :

Lundi 18 : Footing de 35min (environ 140/160 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Mercredi 20 : Footing de 35min (environ 140/160 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Vendredi 22 : Footing de 40min (12km/h de moyenne) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos (grand droit et obliques)

Semaine 3 :

Mardi 26 juillet : Footing de 40min (12km/h de moyenne ou 140/160 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Vendredi 29 : Footing de 45min (12km/h de moyenne) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Conseils..... Eviter la course uniquement sur terrain dur, n'hésitez pas à vous regrouper pour vous motiver

Ce programme est relativement simple et court, en revanche il est nécessaire qu'il soit effectué sérieusement afin d'éviter de le reprendre au début de la préparation collective. Et contrairement à la saison passée, il est impératif d'être prêt assez tôt afin de ne pas revivre le début de saison dernier.

Bon courage

PS : Merci de me prévenir sur vos absences durant la 1^{ère} quinzaine d'août

Seb coach