



## **PLANNING DE REPRISE INDIVIDUELLE SAISON 2023-2024**

Objectif : Être prêt pour la reprise collective, retrouver une aisance respiratoire, éliminer les kilos superflus, éviter les blessures de début de saison... **ET NE PAS REPRODUIRE LE MAUVAIS DÉBUT DE SAISON DERNIÈRE !!!!!**

Semaine 1 :

Mardi 4 juillet : Footing de 30min (environ 140 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Vendredi 7 : Footing de 30min (environ 140 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Semaine 2 :

Lundi 10 : Footing de 35min (environ 140/160 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Mercredi 12 : Footing de 35min (environ 140/160 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Vendredi 14: Footing de 40min (12km/h de moyenne) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos (grand droit et obliques)

Semaine 3 :

Mardi 18 juillet : Footing de 40min (12km/h de moyenne ou 140/160 puls/min) + 5 minutes de footing lent de récupération, étirements et abdos

Vendredi 21 : Footing de 20min (12km/h de moyenne) suivi d'une séance de fractionné (2min à 8-10km/h de moyenne et 2min à 14km/h de moyenne) : 6 répétitions

Semaine 4:

Mardi 25: Sortie longue de 50min (11-12km/h de moyenne)

Vendredi 28: Sortie courte de 30min à rythme soutenu (13-14 de moyenne)

*Conseils..... Évitez la course uniquement sur terrain dur, n'hésitez pas à vous regrouper pour vous motiver. Ce programme est plus complet que la saison dernière, afin d'éviter d'avoir à reprendre une préparation complète en lieu et place de la préparation collective.*

*Je compte sur votre sérieux pour éviter de prendre du retard dès le début de saison.*

Bon courage

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

Seb coach