



Préparation intersaison 2018 – 2019

1^{ère} semaine

Lundi 16 juillet :

Footing 40' + étirements + gainage 10'

Vendredi 20 juillet :

Footing 10' + étirements

Alterner 8 fois 3' de course soutenue + 3' de footing

Etirements + gainage 10'

2^{ème} semaine

Lundi 23 juillet :

Footing 45' + étirements + gainage 10'

Vendredi 27 juillet :

Footing 10' + étirements

Alterner 15 fois 1' de course soutenue + 1' de footing

Etirements + gainage 10'

3^{ème} semaine

Lundi 30 Juillet:

Footing 50' + étirements + gainage 10'

Mercredi 1 Aout:

Footing 10' + étirement

1^{ère} série : 3 x 20 mètres montée de genoux + 3 x 20 mètres talons fesse

2^{ème} série : 3 x 20 mètres jambes tendues + 3 x 20 mètres bondissements dans l'axe

3^{ème} série : 3 x 20 mètres cloche pieds droit + 3 x 20 mètres cloche pieds gauche

4^{ème} série : 3 x 100 mètres en combinant les exercices

retour marché entre chaque répétition 2' de récupération entre les séries

Etirements + gainage 10'

Vendredi 3 Aout :

Footing 10' + étirements

2 séries de 8 fois 30" 30" à 100 % de VMA

5' de récupération entre les séries

Etirements + gainage 10'

4^{ème} semaine

Lundi 6 Aout:

Footing 50' + étirements + gainage 10'

Mercredi 8 Aout :

Footing 10' + étirement

1^{ère} série : 3 x 20 mètres montée de genoux + 3 x 20 mètres talons fesse

2^{ème} série : 3 x 20 mètres jambes tendues + 3 x 20 mètres bondissements dans l'axe

3^{ème} série : 3 x 20 mètres cloche pieds droit + 3 x 20 mètres cloche pieds gauche

4^{ème} série : 3 x 100 mètres en combinant les exercices

retour marché entre chaque répétition 2' de récupération entre les séries

Etirements + gainage 10'

Vendredi 10 Aout :

Footing 10' + étirements

2 séries de 8 fois 30" + 30" à 110 % de VMA

5' de récupération entre les séries

Etirements + gainage 10'

5^{ème} semaine

Lundi 13 août :

Footing 50' + étirements + gainage 10'

Mercredi 15 août :

Footing 15' + étirements

Départ lancé + vitesse maximale

1^{ère} série : 3 x 20 mètres

2^{ème} série : 3 x 30 mètres

3^{ème} série : 3 x 40 mètres

retour marché entre chaque répétition

2' de récupération entre les séries

Etirements + gainage 10'

Vendredi 17 août :

Footing 10' + étirements

2 séries de 8 fois 15" + 15" à 100 % de VMA

5' de récupération entre les séries

Etirements + gainage 10'