

Programme de Préparation Physique Individuelle

Lundi 14 juillet

Footing **20min** avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute (allure modérée)

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Footing **20min** 140/160 puls

Etirements passifs

Mercredi 16 juillet

Footing **25min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x30''

(1 série = 30 secondes de chaque, devant, côté droit, gauche, dos)

Footing **25min** 140/160 puls

Etirements passifs

Vendredi 18 juillet

Pour ceux qui participent à la sortie VTT du **samedi 15** :

Footing **20min** 160/180 puls (allure soutenue)

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Etirements passifs

Ne participe pas :

Footing **40min** (**20min** 140/160 puls + **10min** 160/180 puls + **10min** 140/160 puls)

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Etirements passifs

Lundi 21 juillet

Footing **30min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x45''

Footing fractionné **2x5min 30''/30''**

(30'' allure plus soutenue 170/180 puls, 30'' allure lente 120 puls)

Etirements passifs

Mercredi 23 juillet

Footing **30min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x45''

Footing fractionné **2x8min 1'/1'**

(1' allure modérée 140 puls, 1' allure plus soutenue 180 puls)

Etirements passifs

Vendredi 25 juillet

Footing **20min** 160/180 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 2x1'

Etirements passifs

Samedi 26 juillet journée club

au programme : Sortie vélo + activités (tennis ballon...)



Programmation Intersaison 2025/2026

La saison recommençant mi-août, je vous conseille de travailler votre condition physique mi-juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat. Votre préparation physique individuelle se décompose sur un travail de régénération sur 2 semaines.

Au programme :

Footing, **Etirements activo-dynamiques**, **Renforcement musculaire**, **Etirements passifs**.

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances).

Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible.

Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

La reprise collective s'effectuera le **lundi 28 Juillet**

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

N'OUBLIEZ PAS QUE :

- L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
- Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
- Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition
- Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

Nous attirons votre attention sur **la rigueur, le sérieux** et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver **un bon état d'esprit de groupe et de club**, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !

MERCI DE M'INDIQUER RAPIDEMENT VOTRE DATE DE REPRISE DES

ENTRAINEMENTS COLLECTIFS, AINSI QUE VOS INDISPONIBILITES DURANT CETTE PERIODE

MERCI DE TA COMPREHENSION

PADELLEC Pierre 0647411774