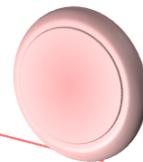




# PROGRAMME INDIVIDUEL DE PREPARATION

## Catégorie Seniors Féminines – Saison 2021/2022



Il est important de se préparer correctement pour reprendre la saison en bonne condition physique et éviter les blessures de début de saison. Afin que chacun d'entre vous puisse être en forme à la reprise prévue le **Lundi 03 Août 2021 au Complexe de Lokournan (camping)**, nous vous proposons ci-dessous un programme de préparation simple qu'il convient d'appliquer le plus sérieusement possible.

Tout d'abord, voici quelques conseils et remarques :

- Prenez le temps de faire vos séances et appliquez-vous sur le renforcement musculaire et les étirements.
- Courez avec des chaussures de bonne qualité (tennis, running).
- Essayez d'aller courir avec vos amis ou en famille.
- Pour le footing : une allure modéré correspond à une course à 60% VMA (=140batt./min environ). Une allure soutenue correspond à une course à 75% VMA (=170batt./min environ).
- Pour les étirements : faites bien 30 secondes sur les mollets, quadriceps, ischios, adducteurs, psoas, fessiers et dos.
- Pour le gainage : de face en appui sur les coudes (dos plat et non creusé), de dos en appui sur les mains. Le gainage de côté se fait en appui sur un coude avec le corps bien aligné.



- N'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après la séance, et d'avoir une bonne alimentation avant et après vos séances.

### Semaine 28

Séance n°1	Lundi 12 Juillet
<b>Footing</b>	2*10 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme
<b>Renforcement</b>	Gainage : 2*30 secondes de face et 2*30 secondes de chaque coté
<b>Souplesse</b>	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).

Séance n°2	Jeudi 15 Juillet
<b>Footing</b>	2*15 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme
<b>Renforcement</b>	Gainage : 2*30 secondes de face et 2*30 secondes de chaque coté
<b>Souplesse</b>	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).

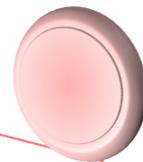
### Semaine 29

Séance n°3	Lundi 19 Juillet
<b>Footing</b>	3*10 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme
<b>Renforcement</b>	Gainage : 2*30 secondes de face et 2*30 secondes de chaque coté
<b>Souplesse</b>	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).



# PROGRAMME INDIVIDUEL DE PREPARATION

## Catégorie Seniors Féminines – Saison 2021/2022



<b>Séance n°4</b>		<b>Mercredi 21 Juillet</b>	
<b>Footing</b>		1*25 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme	
<b>Renforcement</b>		Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté	
<b>Souplesse</b>		15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).	

<b>Séance n°5</b>		<b>Vendredi 23 Juillet</b>	
<b>Footing</b>		4*10 minutes : 10 à allure « modéré », 10 à allure « soutenue », 10 à allure « modéré », puis les 10 dernières à allure « soutenue ».	
<b>Renforcement</b>		Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté	
<b>Souplesse</b>		15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).	

### Semaine 30

<b>Séance n°6</b>		<b>Lundi 26 Juillet</b>	
<b>Footing</b>		1*30 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme	
<b>Renforcement</b>		Gainage : 3*30 secondes de face puis de dos et 3*30 secondes de chaque coté	
<b>Souplesse</b>		15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).	

<b>Séance n°7</b>		<b>Mercredi 28 Juillet</b>	
<b>Footing</b>		4*10 minutes : 10 à allure « modéré », 10 à allure « soutenue », 10 à allure « modéré », puis les 10 dernières à allure « soutenue ».	
<b>Renforcement</b>		Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté	
<b>Souplesse</b>		15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).	

<b>Séance n°8</b>		<b>Vendredi 30 Juillet</b>	
<b>Footing</b>		1*40 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme	
<b>Renforcement</b>		Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté	
<b>Souplesse</b>		15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).	

Bonnes vacances  
David CHUITON