

PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE

SAISON 2022-2023

REPOS : Pendant « 4 » semaines, il faut laisser votre corps récupérer, se reposer, se détendre, vos pieds se ramollir, vos bleus et ampoules disparaître.

REPRISE : Cette programmation d'oxygénation aura lieu sous de bonnes températures (NE PAS courir au soleil entre 11h00 et 18h00 sous de fortes chaleurs)

BUVEZ AVANT, PENDANT ET APRES !

SEMAINE DU 11 AU 24 JUILLET / 3 fois dans la semaine : Lundi, Mercredi et vendredi

Séance 1 lundi 11 et 18 JUILLET :

- **20 mn footing.** Allure régulière, renforcement musculaire, gainage 20 mn + étirements 10 mn.

Séance 2 mercredi 13 et 20 JUILLET :

- **30 mn footing.** Allure régulière, renforcement musculaire, gainage 20 mn + étirements 10 mn.

Séance 3 vendredi 15 et 22 JUILLET :

- **2 fois 20 mn footing.** Allure régulière, renforcement musculaire, gainage 20 mn + étirements 10 mn.

SEMAINE DU 25 AU 1er AOUT/ 3fois dans la semaine : Lundi, Mercredi et vendredi

Séance 1 lundi 25 et 1er AOUT:

- **10 mn footing,** puis **30 mn** en alternance, 1 mn allure élevée, 1 mn normal, renforcement musculaire, gainage 20 mn + étirements 10 mn.

Séance 2 mercredi 27 JUILLET et 3 AOUT

- **45 mn footing.** Allure régulière, renforcement musculaire, gainage 20 mn + étirements 10 mn.

Séance 3 vendredi 29 JUILLET et 5 AOUT

- **45 mn footing.** Allure régulière, renforcement musculaire, gainage 20 mn + étirements 10 mn.