



Programme de réadaptation à l'effort

Groupe U18/Groupe U21 - Saison 2018-2019

Ce programme a pour but de vous aider à retrouver progressivement le niveau général de vos possibilités athlétiques. Je vous invite donc à le suivre scrupuleusement. Il vous permettra ainsi d'être prêt à la reprise collective pour démarrer la préparation d'avant-saison et ainsi de gagner du temps.

Reprise collective :

Le Samedi 4 août 2018 au Stade de Kerhun à Concarneau à 10h30.

Lundi 23 Juillet

- Course 40 mins allure modérée 160 pulsations/mns max

Mercredi 25 Juillet

- Course 40 mins allure modérée 160 pulsations/mns max
- Renforcement musculaire :
 - Gainage appui sur les coudes (facial) : Travail 30'' – Repos 20'' X5 à suivre
 - Gainage appui sur 1 coude (latéral) : 20'' chaque côté X5 à suivre
 - Pompes : 5X15 20'' de repos

Vendredi 27 juillet

- Course 40 mns allure modérée 160 pulsations/mns max
- Renforcement musculaire :
 - Gainage appui sur les coudes (facial) : Travail 30'' – Repos 20'' X5 à suivre
 - Gainage appui sur 1 coude (latéral) : 20'' chaque côté X5 à suivre
 - Pompes : 5X15 20'' de repos

Dimanche 29 juillet

- Course 10 mns allure modérée 160 pulsations/mns max
Course 10 mns allure soutenue 170-180 pulsations/mns
Course 10 mns allure modérée 160 pulsations/mns max
Course 10 mns allure soutenue 170-180 pulsations/mns
- Renforcement musculaire :
 - Gainage appui sur les coudes (facial) : Travail 45'' – Repos 30'' X5 à suivre
 - Gainage appui sur 1 coude (latéral) : 30'' chaque côté X5 à suivre
 - Pompes : 5X20 30'' de repos

Mardi 31 Juillet

- Course 40 mns allure modérée 160 pulsations/mns max

Jeudi 2 Août

- Course 10 mns allure modérée 160 pulsations/mns max
Course 10 mns allure soutenue 170-180 pulsations/mns
Course 10 mns allure modérée 160 pulsations/mns max
Course 10 mns allure soutenue 170-180 pulsations/mns
- Renforcement musculaire :
 - Gainage appui sur les coudes (facial) : Travail 45'' – Repos 30'' X5 à suivre
 - Gainage appui sur 1 coude (latéral) : 30'' chaque côté X5 à suivre
 - Pompes : 5X20 30'' de repos