



Programme réadaptation à l'effort Groupe U23

Saison 2018/2019

Reprise collective le samedi 21 Juillet à 10H00 à Kerhun



Informations pratiques :

- N'oubliez pas de prévoir des baskets pour effectuer le travail de course.

Nota : Pour effectuer et réaliser votre programme le mieux possible et afin de repartir en forme le samedi 21 juillet 2018, quelques conseils et méthodes s'avèrent indispensables.

- C'est pourquoi attention :

- à votre poids (votre alimentation) pendant les vacances et votre période de reprise.
- à votre alimentation avant une séance (vous ne devez pas être à jeun ou en phase de digestion importante).
- à votre équipement (chaussures adéquates..)
- à votre hydratation (buvez avant, pendant et après la séance de l'eau pas trop fraîche et en petite quantité).
- à votre sommeil (horaires régulière et en durée suffisante).

- Après chaque séance de course, consacrer 10' pour effectuer des étirements passifs (2 fois 30" par groupe musculaire).

les étirements: mollets, quadriceps, psoas, ischios, adducteurs, muscles dorsaux: maintenir 30" chaque posture

les abdominaux: grands droit (de face), obliques et transverses (de côté, en croisant)

le gainage: de face en appui sur les coudes (dos plat, non creusé), de côté en appui sur un coude (corps et tête bien aligné) de dos en appui sur les mains.

Les pompes: varier les positions des mains et des bras, rapprochés, éloignés, les mains face à face.

Lundi 02/07/18	2 x 12' de footing ,allure régulière-pas de changement de rythme- aisance respiratoire sur terrain plat, (50%-60% vma) +étirements passifs 15'(maintenir les positions 30 ").3' de récupération maximum entre les 2 séquences de 12'.
Mardi 03/07/18	Repos
Mercredi 04/07/18	2x 15' de footing a allure un peu + élevé que dimanche(60 a 65 % vma).3' de récupération maximum entre les 2 séquences. Étirements passifs 10'.
Jeudi 05/07/18	Repos
Vendredi 06/07/18	2x 20' de footing ,allure modérée -pas de changement de rythme- aisance respiratoire sur terrain plat (60 à 65%vma).Gainage:3x45"(grand droit et obliques)+1/2 pompes 10"statique+10dynamiques. Étirements passifs 10'.
Samedi 07/07/18	Repos
Dimanche 08/07/18	Repos

Lundi 09/07/18	- 4x10' de courses enchainées (10' allure modérée(65% vma) :140 a 150 bpm puis 10' à allure soutenue(75 a 80 % vma) : 175 a 180 bpm puis 10' a allure modérée a nouveau puis 10' a allure soutenue. - Renforcement Musculaire 3 X 30 abdos (face + oblique) . -Gainage: grand droit « face » + obliques « coté »: 3x45 "et pompes en statique: (½ pompes pdt 12" +12 pompes dynamiques) x 3 . -Étirements passifs 10' -5'de régénération:course a faible intensité(30%vma)
Mardi 10/07/18	-Repos
Mercredi 11/07/18	-Repos
Jeudi 12/07/18	- 4x10' footing de courses enchainées (10' allure modérée (65% VMA): 140 a 150 bpm puis 10' allure soutenue(75 a 80% vma):175 a 180 bpm puis 10' allure modérée puis 10' allure soutenue. -3' de récupération après 20' de course. - Abdos :6 x 30 (30 grand droit +30 obliques+30obliques) x2 -Pompes dynamique: 3x20 - Gainage grand droit + obliques:3x 1' -Étirements passifs 10'
Vendredi 13/07/18	-20' de course de régénération(allure 40% de vma="trotting") + éducatif de course sur 20m (2 passages par exercice/retour marché)

	Talon fesse/ Montée de genou/Jambes tendues Courses arrières/Pas chassés /Pas croisés + renforcement musculaire des membres inférieur sur 15m(2 passages par exercice): 2 cloche-pied droit et 2 cloche-pied gauche (2 repetitions). 3 cloche pied droit et 3 cloche-pied gauche(2 repetitions). sauts pieds joint(sauts de grenouille). - 5' de régénération. -Etirements passifs 10'
Samedi 14/07/18	- Repos
Dimanche 15/07/18	- Repos

Lundi 16/07/2018	- 8' d'échauffement (allure 40 % de votre vma= trotting) + 3x 6'-6' (6' de course a 85-90 % de votre vma (rythme élevé) suivi de 6' de course a allure faible-moderée (30 a 40 % de votre vma).ce travail est répété 3 fois soit 36' de travail. -Abdos:9x30 (30 grand droit +30 obliques+30obliques) x3 -Pompes dynamique:4x20 -Gainage grand droit +obliques:3x1' - 8' de course de régénération. -Étirements passifs 10'
Mardi 17/07/2018	-Repos

Mercredi 18/07/18	- 30' de course en capacité soit 60 % de votre vma (allure modérée) puis éducatif de course sur 20m (2 passages par exercice/retour marché). -Talon fesses/Montée de genoux/Jambes tendues -Courses arrières/Pas chassés/Pas croisés +Renforcement musculaire des membres inférieur sur 15M (2 passages par exercice) = -2 cloche-pied droit +2 cloche-pied gauche(2 répétition). -3 cloche-pied droit+3 cloche-pied gauche(2 répétitions). -Sauts pieds joints(=sauts de grenouille). Puis 5' de course de régénération. -Étirements passifs 10'
Jeudi 19/07/18	- Repos
Vendredi 20/07/18	- Repos