

Planning de Préparation individuelle d'avant saison

Afin d'aborder au mieux la saison, et face à l'importance de la préparation athlétique, il incombe à chacun de respecter le planning d'avant saison suivant.

Du Lundi 1^{er} Juillet au Samedi 13 Juillet (14 jours) :

- 3 footings d'environ 25 mn en aisance respiratoire (+ étirements)
- 3 séquences de renforcement musculaire (8x20" de gainage, 3x20 pompes et 3x20 abdominaux)

Ne négliger pas cette période qui est fondamentale dans le cycle de préparation

Du Samedi 13 Juillet au Vendredi 9 Août (27 jours) :

- 6 footings de minimum 30 mn en aisance respiratoire (+ étirements)
- 6 séquences de renforcement musculaire (8x20" de gainage, 3x20 pompes et 3x20 abdominaux)

Dans l'idéal, éviter l'arrêt de toutes activités physiques pendant plus de 7 jours et n'hésitez pas à compléter votre préparation par d'autres activités, tennis, natation, VTT etc... (le palet, la pétanque, les fléchettes et le bière-pong ne sont malheureusement pas comptabilisé comme autres activités préparatoires ☺)

Rendez-vous le Lundi 12 Août 19h00 pour la reprise et d'ici là, bonnes vacances.