

# Saison 2020-2021

## Programme de préparation physique individuelle d'avant saison



→ Avant d'effectuer le programme de reprise, pensez à récupérer & à vous ressourcer tout en gardant une activité physique régulière (beach - volley, tennis, marche, vtt, natation). Évitez une sédentarité trop importante, faites attention aux excès durant la période estivale et à une éventuelle prise de poids.

→ La reprise étant fixée au 19 août, je vous propose, ici, de débiter votre Préparation Physique Individuelle au début du mois afin d'être en bonne condition à la reprise des compétitions.

→ Votre P.P.I compte 6 sorties programmées sur 3 semaines.

# SEMAINE N°1 DU 27 JUILLET AU 2 AOÛT



## *Vendredi 31 Juillet*

- Footing régulier de 25 minutes pulsations cardiaques entre 140 & 160 /minute
- Renforcement Musculaire : Gainage
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire

# SEMAINE N°2 DU 3 AU 9 AOÛT



## *lundi 3 Août*

- Footing régulier de 25 minutes pulsations cardiaques entre 140 & 160 /minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 20  
abdos + 3 x 10 pompes
- Étirements passifs de chaque groupe musculaire

## *Mercredi 5 Août*

- Footing de 2x20 minutes pulsations cardiaques entre 140 & 160 /minute
- Renforcement Musculaire : Gainage
- Étirements passifs de chaque groupe musculaire

## *Vendredi 7 Août*

- Footing régulier de 35 minutes pulsations cardiaques entre 140 & 160 /minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 20 abdos + 3 x 10 pompes
- Étirements passifs de chaque groupe musculaire

# SEMAINE N°3 DU 10 AU 16 AOÛT



## *Mardi 11 Août*

- Footing soutenu de 40 minutes pulsations cardiaques entre 160 & 180 /minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 20 abdos + 3 x 10 pompes
- Étirements passifs de chaque groupe musculaire

## *Vendredi 14 Août*

- Footing soutenu de 40 minutes pulsations cardiaques entre 160 & 180/ minute
- Renforcement Musculaire Gainage
- Étirements passifs de chaque groupe musculaire.