



# PROGRAMME INDIVIDUEL DE PRE-REPRISE



		<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>WEEK-END</u>
<b><u>PHASE 1</u></b> <b><u>RECUPERATION</u></b>	Sem 24 Sem 25 Sem 26	Récupération physiologique complète (physique et mentale). Je vous encourage vivement à pratiquer des activités sportives variées comme le vélo, le tennis, la natation, le beach volley, la randonnée. Je ne peux également que vous conseiller de surveiller votre poids en limitant les excès de l'été !					
<b><u>PHASE 2</u></b> <b><u>REGENERATION</u></b>	Semaine 27	Courses 3x10 minutes en aisance respiratoire entrecoupées de 3 minutes de récupération.	REPOS	Courses 2x15 minutes en aisance respiratoire entrecoupées de 3 minutes de récupération.	REPOS	Course continue en aisance respiratoire de 35 minutes.	REPOS
<b><u>PHASE 2</u></b> <b><u>REGENERATION</u></b>	Semaine 28	Courses 3x12 minutes en aisance respiratoire entrecoupées de 3 minutes de récupération.	REPOS	Courses 2x18 minutes en aisance respiratoire entrecoupées de 3 minutes de récupération.	REPOS	Course continue en aisance respiratoire de 40 minutes.	REPOS
<b><u>PHASE 3</u></b> <b><u>FARTLEK</u></b>	Semaine 29	Courses 2x20 minutes en aisance respiratoire entrecoupées de 3 minutes de récupération.	REPOS	Echauffement de 20 minutes suivi de course avec accélérations de 15 secondes toutes les 2 mn 30 pendant 15 minutes.	REPOS	Echauffement de 20 minutes suivi de course avec accélérations de 20 secondes toutes les 2 mn 15 pendant 20 minutes.	REPOS
<b><u>PHASE 3</u></b> <b><u>FARTLEK</u></b>	Semaine 30	Echauffement de 20 minutes suivi de course avec accélérations de 25 secondes toutes les 2 mn pendant 25 minutes.	REPOS	Echauffement de 20 minutes suivi de course avec accélérations de 25 secondes toutes les 2 mn pendant 25 minutes.	REPOS	Echauffement de 20 minutes suivi de course avec accélérations de 30 secondes toutes les 1 mn 45 pendant 30 minutes.	REPOS

## INFORMATIONS IMPORTANTES :

- Après chaque séance, consacrer 20 minutes aux étirements passifs et renforcement musculaire abdominal en augmentant progressivement le nombre.
- La course en aisance respiratoire permet de discuter facilement.
- Attention, les accélérations sur les deux dernières semaines ne sont pas des sprints.
- L'hydratation après chaque séance par des eaux variées est indispensable.