Programme de reprise individuelle

**Semaine 1 (du 28 Juin au 4 Juillet)**

Séance 1 :

* Footing : 2 x 20 minutes
* Renforcement musculaire entre chaque série de Footing : 2 x 30 abdos / 2 x 20 pompes

Séance 2 :

* Footing de 40 minutes ou plus
* Renforcement musculaire: 2 x 30 abdos / 2 x 20 pompes

**Semaine 2 (du 5 au 11 Juillet)**

Séance 1 :

* Footing de 2 x 25 minutes
* Renforcement musculaire entre chaque série de Footing : 3 x 30 abdos / 3 x 20 pompes

Séance 2 :

* Footing de 45 minutes ou plus
* Renforcement musculaire: 3 x 30 abdos / 3 x 20 pompes / Gainage 3 x 30 secondes

Séance 3 :

* Footing de 45 minutes à 1 heure
* Renforcement musculaire: 3 x 30 abdos / 3 x 20 pompes

**Semaine 3 (du 12 au 18 Juillet)**

Séance 1 :

* Footing de 20 minutes puis 1 minute d’accélération / 4 minutes de récupération (5 répétitions)
* Renforcement musculaire : 4 x 30 abdos / 4 x 20 pompes

Séance 2 :

* Footing de 20 minutes puis 30 secondes d’accélération / 2 minutes 30 de récupération (10 répétitions)
* Renforcement musculaire : 3 x 40 abdos / 6 x 10 pompes rythmées / Gainage 3 x 45 secondes

**Semaine 4 (du 19 au 25 Juillet)**

Séance 1 :

* Footing de 45 minutes à 1 heure
* Renforcement musculaire avant et après le Footing : 3 x 30 abdos / 3 x 20 pompes

Séance 2 :

* Footing de 20 minutes puis 30 secondes d’accélération / 1 minute 30 de récupération (12 répétitions)
* Renforcement musculaire: 3 x 30 abdos / 3 x 20 pompes / Gainage 3 x 1 minute

Séance 3 :

* Footing de 45 minutes à 1 heure
* Renforcement musculaire: 3 x 30 abdos / 3 x 20 pompes

*Cette préparation est indispensable surtout après la crise sanitaire et la coupure de presque 9 mois. La préparation de début de saison est essentielle dans la réussite d’une saison. Une préparation réussie est souvent facteur de bonnes performances individuelles et collectives*

**REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS LE MARDI 27 JUILLET 2021 (19H à Brécé) / Prévoir les baskets pendant toute la période de préparation (Août / Septembre)**