

|  |
| --- |
| **REPRISE INDIVIDUELLE 2020/2021** |
|

**PHASE 1 :**

Footing léger en aisance respiratoire, finir par des étirements. Bien s’hydrater (de l’eau bien sûr !!). Préférez les sols souples si possible, évitez les grosses chaleurs.

*MERCREDI 1 JUILLET* : Footing 2x15 mn ( pause de 3mn entre les 2 avec étirements) *VENDREDI 3 JUILLET* : Footing 3x15 mn ( pause de 3mn entre chaque avec étirements) *DIMANCHE 5 JUILLET* : Footing 35 mn + étirements *MARDI 7 JUILLET* : Footing 40 mn + étirements *JEUDI 9 JUILLET* : Footing 45 mn + étirements

A la fin de chaque séance, 3 positions de gainage (planche et planche latérales) 45s par position : **3 répétitions**

**PHASE 2 :**

Séances avec travail intermittent, finir les séances par des étirements et bien s’hydrater.

*DIMANCHE 12 JUILLET* : Footing d’échauffement 15 mn puis Fartlek( 30 s d’accélération toutes les 2mn) pendant 20mn *MARDI 14 JUILLET* : Footing d’échauffement 15 mn puis Fartlek( 40 s d’accélération toutes les 1mn45) pendant 20mn *JEUDI 16 JUILLET* : Footing d’échauffement 15 mn puis Fartlek( 45 s d’accélération toutes les 1mn30) pendant 20mn DIMANCHE 19 JUILLET : Footing d’échauffement 15 mn puis travail intermittent : 2 séries de 15 mn ( on alterne 2 mn de course rapide /2 mn de course lente) Recup de 3 mn entre les séries sous formes d’ étirements *MARDI 21 JUILLET* : Footing d’échauffement 15 mn puis travail intermittent : 2 séries de 15 mn ( on alterne 2 mn de course rapide / 1mn30 de course lente) Recup de 3 mn entre les séries sous formes d’ étirements *JEUDI 23 JUILLET* : Footing 45mn *DIMANCHE 26 JUILLET* : Footing d’échauffement 15 mn puis travail intermittent : 2 séries de 15 mn ( on alterne 2mn30 de course rapide /2 mn de course lente) Recup de 3 mn entre les séries sous formes d’ étirements *MARDI 28 JUILLET* : Footing d’échauffement 15 mn puis travail intermittent : 3 séries de 7 mn (30s course rapide/30s course lente) Recup de 3 mn entre les séries sous formes d’ étirements *JEUDI 30 JUILLET* : Footing 45mn.

A la fin de chaque séance, 3 positions de gainage (planche et planche latérales) 1mn par position : **4 répétitions**

***LA REPRISE INDIVIDUELLE N’EST PAS FACULTATIVE, MERCI DE LA RESPECTER AU MIEUX AFIN D’ETRE EN FORME PHYSiQUE POUR POUVOIR ATTAQUER LES SEANCES AVEC BALLON LORS DE LA REPRISE COLLECTIVE.***

**Merci de me communiquer vos dates de reprise et/ou vacances afin de pouvoir s’organiser au mieux.**

**SPORTIVEMENT**

**Sébastien Baudry 07 86 85 72 68**