



Programme Individuel - Sénior - U 19

Notion importante pour les Séniors !!!! A la reprise, vous ne devez **pas excéder + de 2 kg** de votre poids de forme. Si c'est le cas, il faut nous avertir. En effet, cela engendre des risques de blessures durant la préparation et nous adapterons votre reprise en conséquence.

L'objectif du programme individuel est de préparer le corps à endurer sereinement la préparation collective, sans risque de blessures ou de sur sollicitation brutale du corps.

Les dates sont à titre indicatif, il faut surtout respecter au minimum 1 jour de repos entre 2 séances.

Une séance de sport avec des copains, si sérieuse, type beach soccer, tennis, basket... d'au moins 45 min. remplace une séance proposée.

N'oubliez pas de vous hydrater, de vous échauffer, de vous étirez et de bien vous chauffer !!!

<p>1^{ère} séance et 2^{ème} séance</p> <p>10 Juillet / 12 Juillet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 16 min de footing • 8 minutes de gainages statiques • 16 min de footing • 8 minutes de gainages statiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Course à aisance respiratoire (être capable de parler) • Pulsation témoin : < 30 pulsations en 15 sec. • Gainages : 20 sec travail/ 20 sec récup • Faire Gauche, Droit, de face, de dos • Faire 3 fois les 4 positions
<p>3^{ème} séance et 4^{ème} séance</p> <p>14 Juillet / 17 Juillet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min de footing • 8 minutes de gainages statiques • 20 min de footing • 8 minutes de gainages statiques : 	<ul style="list-style-type: none"> • Course à aisance respiratoire (être capable de parler) • Pulsation témoin : < 30 pulsations en 15 sec. • Gainages : 20 sec travail/ 20 sec récup • Faire Gauche, Droit, de face, de dos • Faire 3 fois les 4 positions
<p>5^{ème} séance et 6^{ème} séance</p> <p>19 Juillet / 21 Juillet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 25 min de footing • 8 minutes : Pompes /Abdominaux • 25 min de footing • 8 minutes Pompes /Abdominaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Course à aisance respiratoire (être capable de parler) • Pulsation témoin : < 30 pulsations en 15 sec. • Abdos : Obliques, grand droit.. • 4 séries de 30 répétitions de chaque • Pompes : 4 séries de 10 pompes • Temps de récup = Temps de travail
<p>7^{ème} séance et 8^{ème} séance</p> <p>24 Juillet / 26 Juillet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min de footing • 8 minutes Pompes /Abdominaux • 30 min de footing • 8 minutes Pompes /Abdominaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Course à aisance respiratoire (être capable de parler) • Pulsation témoin : < 30 pulsations en 15 sec. • Abdos : Obliques, grand droit.. • 4 séries de 30 répétitions de chaque • Pompes : 4 séries de 10 pompes • Temps de récup = Temps de travail

