

## PROGRAMME INTERSAISON 2019/2020

### Quelques préconisations :

- 18 jours d'arrêt complet (du 12 juin jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet).

- Ensuite, pendant 1 semaine du 2 au 8 juillet, recommence à faire du sport : randonnée, vélo, natation, tennis, beach volley, beach soccer...

### - Reprise de la course les 3 semaines (du 8 au 28 juillet) précédant la reprise (fixée au 29 juillet) :

3 footings	2 x 12'	Avec 3' de récupération passive entre les footings. Rythme lent (120 à 140 puls/min). Tu dois pouvoir parler en courant. Puis 5' à 10' d'étirements.
	3 x 10'	
(du 8 au 14/7)	3 x 12'	

3 footings	3 x 15'	Avec 5' de récupération passive entre les footings. Rythme plus soutenu (140 à 160 puls/min). Ne pas être essoufflé. Puis 10' d'étirements.
	2 x 20'	
(du 15/7 au 21/7)	2 x 25'	

3 footings	3 x 20'	Avec 8' de récupération passive entre les footings. Rythme toujours soutenu (140 à 160 puls/min). Ne pas être essoufflé. Puis 10' d'étirements.
	2 x 25'	
(du 22/7 au 28/7)	2 x 35'	

Pour calculer la fréquence cardiaque prendre le pouls pendant 15'' et ensuite multiplier par 4 le chiffre obtenu.

Tu peux également compléter les séances avec du renforcement musculaire du haut du corps (essentiellement du gainage en augmentant petit à petit les temps de travail).

**Courir absolument le matin avant 10h00 ou le soir après 19h00 pour éviter les grosses chaleurs. Avec de bonnes chaussures (important). Privilégie les chemins de terre (idéal en forêt de pin) au goudron. Et bien s'hydrater avant, pendant et après la séance.**

### Quelques recommandations:

Commence déjà par te soigner : si tu es blessé, va consulter un médecin afin de revenir en bonne santé (si tu as des blessures musculaires récurrentes va également consulter un dentiste car cela peut provenir d'un souci dentaire).

Concernant les excès la seule chose à savoir c'est qu'il est plus facile de prendre du poids que d'en perdre ! Manger moins, moins riche et équilibré pour éviter la surcharge !

Bonnes vacances.

Philippe Péalat.

*Je reste à ta disposition si tu souhaites davantage de renseignements : 06.13.82.59.54*