

Préparation Pré-saison 2019/2020 U19/SENIOR

Semaine 1 (du 15 au 21 Juillet)	
Séance 1	3X10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 3 mn entre chaque bloc
Séance 2	3X12 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 3 mn entre chaque bloc
Séance 3	2X20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 5 mn entre chaque bloc

Semaine 2 (du 22 au 28 Juillet)	
séance 4	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 5 mn
	25 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
Séance 5	12 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
	Récupération 5 mn
	12 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
	Récupération 4 mn
Séance 6	2 X 25 Minutes de course allure modérée 140-160 puls/min
	Récupération 5 mn entre chaque bloc

Semaine 3 (du 29 Juillet au 4 Aout)	
Séance 7	15 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	Récupération 4 mn
	15 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
Séance 8	Récupération 3 mn
	15 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
	Récupération 5 mn
Séance 8	15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
	Récupération 5 mn
REPRISE DE L'ENTRAINEMENT Jeudi 1 Aout à 20h	







Bonnes vacances!!!



Préparation Pré-saison 2019/2020 U19/SENIOR



Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3	
séance 1 X 2	Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec	séance 4 x2	Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec	séance 7 x2	Grand droit : 10x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec
	Chaise Killy : 40 sec Mollets : 20 reps		Chaise Killy : 45 sec Mollets : 30 reps		Chaise Killy : 45 sec sec Mollets : 30 reps
séance 2 x2	Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec	séance 5 x2	Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec	séance 8 x2	Grand droit : 11x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec
	Chaise Killy : 40 sec Mollets : 20 reps		Chaise Killy : 45 sec Mollets : 25 reps		Chaise Killy : 45 sec Mollets : 25 reps
séance 3 x2	Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec	séance 6 x2	Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec		
	Chaise Killy : 40 sec Mollets : 20 reps		Chaise Killy : 45 sec Mollets : 25 reps		

					
Grand droit	Obliques	Gainage ventral	Gainage latéral	Chaise Killy	Mollets