

PREPARATION INDIVIDUELLE

JUILLET-AOUT 2019

CATEGORIE U18 R1

Brendan
L'HERRANT-MAHIN

06.76.61.69.03

brendan.l.m@live.fr

Date	Jour	COURSE	GAINAGE	POMPES	PROPRIOCEPTION
22-juil	L	1 x 20 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	30 sec, avant, droite, gauche, 2 tours	20	20 sec équilibre sur chq jbe fléchie
23-juil	M				
24-juil	M	1 x 20 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	30 sec, avant, droite, gauche, 2 tours	20	20 sec équilibre sur chq jbe fléchie
25-juil	J				
26-juil	V	1 x 20 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	30 sec, avant, droite, gauche, 2 tours	20	20 sec équilibre sur chq jbe fléchie
27-juil	S				
28-juil	D				
29-juil	L	2 x 20 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	30 sec, avant, droite, gauche, 2 tours	30	20 sec équilibre sur chq jbe fléchie
30-juil	M				
31-juil	M	2 x 25 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	30 sec, avant, droite, gauche, 2 tours	30	20 sec équilibre sur chq jbe fléchie
01-août	J				
02-août	V	2 x 30 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	30 sec, avant, droite, gauche, 2 tours	30	20 sauts à cloche pied en pente en stabilisant
03-août	S				
04-août	D	2 x 35 min (160puls/min) Maintenir l'allure	30 sec, avant, droite, gauche, 2 tours	30	20 sauts à cloche pied en pente en stabilisant
05-août	L				
06-août	M	2 x 35 min (160 p/m) dt 10 accs prog de 25 m / période en LD	45 sec, avant droite, gauche, 2 tours	40	30 sec équilibre sur chq jbe fléchie yeux fermés
07-août	M				
08-août	J	2 x 35 min (160 p/m) dt 15 acc prog de 25 m / période en LD	45 sec, avant droite, gauche, 2 tours	40	30 sec équilibre sur chq jbe fléchie yeux fermés
09-août	V				
10-août	S	2 x 35 min (160 p/m) dont 20 acc prog de 25 m / période en LD	45 sec, avant droite, gauche, 2 tours	40	30 sec équilibre sur chq jbe fléchie yeux fermés
11-août	D				
12-août	L	2 x 35 min (160 p/m) dont 20 acc max de 10m / période en LD	45 sec, avant, droite, gauche, 3 tours	40	30 sauts à cloche pied en pente yeux fermés
13-août	M				
14-août	M	2 x 35 min (160 p/m) dont 20 acc max de 15m / période en ZZ ou Den	45 sec, avant, droite, gauche, 3 tours	50	30 sauts à cloche pied en pente yeux fermés
15-août	J				
16-août	V	2 x 35 min (160 p/m) dont 20 acc max de 20 m / période en ZZ ou en Den	45 sec, avant, droite, gauche, 3 tours	50	30 sauts à cloche pied en pente yeux fermés
17-août	S	REPOS			
18-août	D				

Lexique :

p/m : Pulsation par minute
acc : Accélérations
prog : Progressive
LD : Ligne droite
ZZ : Zig-zag ou sprint en course brisée
Den : Dénivelé
Max : Maximale
gainage : Sur le(s) coude(s), le corps bien aligné
Possibilité de faire d'autres activités (Vélo, Tennis) en plus

REPRISE LE MARDI 20 AOUT

Il est indispensable que chacun face cette préparation estivale afin de commencer la saison sur de bonnes bases. Une grosse saison nous attend, nous avons de hautes aspirations, il faut donc être à la hauteur !

Une des clefs du succès est la confiance en soi. Une des clefs de la confiance en soi est la préparation.