

ASB

PREPARATION PHYSIQUE avant la reprise **lundi 17 août**

(Philippe : 06.76.52.16.66 ou gautierphq@orange.fr)

PROGRAMME

3 entrainements par semaine pendant 5 semaines (à chaque entrainement, la distance parcourue doit être **supérieure** à la précédente):

- 1) Semaine du 13 au 18 juillet : **2 x 15'** (repos=3')
- 2) Semaine du 20 au 25 juillet: **30'** à vitesse constante
- 3) Semaine du 27 au 1^{er} août: **2 x 20'** (repos=3')
- 4) Semaine du 3 au 8 août: **40'** à vitesse constante
- 5) Semaine du 10 au 15 août: **30'** avec une **accélération pendant 1'** toutes les 5'.

+ 10' d'ETIREMENTS à chaque entrainement (tenir les positions 30 à 40 secondes):

- Quadriceps (dessus des cuisses)
- Ischio-jambiers (arrière des cuisses)
- Adducteurs (intérieur des cuisses)
- Triceps (mollets)
- Dos et épaules
- Articulations

Les INCONTOURNABLES

- Respecter la **fréquence** des entrainements (lundi+mercredi+vendredi par exemple).
 - **Pas de cigarette** ½ heure avant et 1h après !
 - Après l'effort, boire une bière oui, mais **boire de l'eau** avant !
- Tous les jours, boire l'équivalent de 2 litres d'eau et se nourrir équilibré (viande maigre et volaille, 2 à 3 laitages, fruits-légumes, féculents, et proscrire fritures et graisses cuites).

Le 17 août, vous devez être en pleine bourre ! On s'entraînera 3 fois par semaine jusqu'au premier match amical (5 septembre). Le championnat débute le 27, et ça serait une très bonne chose de ne pas rater le début de saison.

BON COURAGE A TOUS !