



Préparation individuelle – Pré-saison AS Saint Sylvain d'Anjou

Le programme est :

- Conçu pour l'intersaison, il est donc à réaliser avant votre retour pour la préparation physique collective en août.
- Progressif de manière à vous emmener vers l'effort attendu en août.

Le programme a :

- Une durée de 4 semaines, soit 1 mois de préparation
- Composé de 4 blocs (représentant 4 semaines)
- 3 séances par semaine

Les séances sont :

- Evolutives au fur et à mesure des semaines
- D'une durée de 45min à 75min
- Simples de mise en place
- Adaptables (en fonction du matériels disponibles et du niveau)

Pour les plus curieux ==> Vous trouverez aussi en annexes différents documents traitant des différents étirements (à réaliser avant, pendant et après effort), ainsi que de l'hydratation.

En cas de courbatures, ce qui est probable, pas de panique, repos, hydratation, étirements, automassages, et bonne nutrition ... et attendre que cela passe !

Pour toutes questions, n'hésitez pas à me contacter (*Guillian* : 07.77.67.27.85 ou guillian.godet@gmail.com)

Bon courage,

Guillian 😊

**Semaine 1 (14 au 21 Juillet)**

Séance 1	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	5 min footing à allure progressive : Chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Footing : 30 min allure <70% FCmax (aisance respiratoire)
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 3 tours du circuit (10 abdo crunchs – 10 pompes – 10 squats – 30'' gainage ventral)

Séance 2	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	<i>Si footing :</i> 5 min footing à allure progressive : chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Sortie vélo : 45'-1h ou footing : 35min allure <70% FCmax (aisance respiratoire)
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 3 tours du circuit (20 fentes alternées – 30'' gainage ventral – 15'' de gainage latéral de chaque côté)

Séance 3	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	5min footing à allure progressive : chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Footing : 35 min allure <70% FCmax + intégrer 4 courses de 40 mètres à 85%
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 3x10 squats sautés + 3x15 pompes + 4x30'' gainage ventral



Semaine 2 (21 au 27 Juillet)

Séance 1	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	5min footing à allure progressive : Chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Footing : 3x10min à 80% FCmax sur terrain souple (3 minutes de repos entre chaque course) + 4 courses de 50 mètres à 90% FCmax
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 3x 45'' gainage ventral de , 3x10 pompes, 3x20 squats

Séance 2	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	5min footing à allure progressive : Chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Footing : 3x12min à 85% FCmax sur terrain souple – récup active 4min 70%FCmax/série
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : Abdo crunch 6x20, pompes 4 x 10 , gainage ventral 3x1'

Séance 3	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	5min footing à allure progressive : Chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Footing : 10min 70%FCmax (aisance respiratoire) + 3x6min fractionné 1' effort/1' recup course active
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 4x20 squats + 3x10 extension mollets + 2x10 pompes + 3x30'' gainage ventral

**Semaine 3 (28 juillet au 03 Août)**

Séance 1	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	5min footing à allure progressive : Chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Footing : 20min footing <70%FCmax + 2 séries de 6x 30' effort/30' récup course active
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 4 séries (10 pompes larges – 10 squats – 30 secondes gainage ventral)

Séance 2	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
Développement cardio-vasculaire	Footing : 15min footing <80%FCmax + 3 séries de 8 montées/descentes de marches
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 3x1min gainage ventral + 4x gainage latéral de chaque cotés 30'' + 3x30'' parachutiste

Séance 3	
Echauffement	Automassage (si possible) : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	Routine préparation course : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
	5min footing à allure progressive : Chaque minute augmenter l'allure, jusqu'à trouver votre allure de course
Développement cardio-vasculaire	Footing : 10min footing <75%FCmax + 3 séries de 7min 1' effort/1' récup
Développement qualité physique athlétique	Renforcement : 3x10 squats + 4x1min corde à sauter + 3x1 min gainage ventral

**Semaine 4 (04 au 10 Août)**

Séance 1	
Echauffement	<u>Automassage (si possible)</u> : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	<u>Routine préparation course</u> : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
Développement cardio-vasculaire	<u>Footing</u> : 20-25min footing 75%FCmax + 2x8 côtes de 80-100m max, récup active en footing
Développement qualité physique athlétique	<u>Renforcement</u> : 3 séries (10 pompes, 1min30 gainage ventral , 30'' gainage latéral de chaque côté)

Séance 2	
Echauffement	<u>Automassage (si possible)</u> : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	<u>Routine préparation course</u> : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
Développement cardio-vasculaire	<u>Footing</u> : 15min footing 75%FCmax + 3 x 1 km 80-85%FCmax (récupération 2 minutes entre les fractions)
Développement qualité physique athlétique	<u>Renforcement</u> : 3x1min30 gainage ventral – 4x40'' gainage latéral-30 fentes arrières alternées

Séance 3	
Echauffement	<u>Automassage (si possible)</u> : Avec une balle de massage, un rouleau à pâtisserie, un rouleau de massage, un stick, une balle (de golf de préférence) : 30secondes par muscles : Mollets, Ischios, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers.
	<u>Routine préparation course</u> : https://www.youtube.com/watch?v=YmdZPu1T-hI
Développement cardio-vasculaire	<u>Footing</u> : 15min footing <75%FCmax +4x5min 30''/30''
Développement qualité physique athlétique	<u>Renforcement</u> : 3x20 montées/descentes d'une chaise – 4x1min mountains climbers – 3x20pompes larges

Annexes

Comment calculer sa fréquence cardiaque et vérifier que je suis dans le bon % de travail ? :

Etape 1 : calculer sa fréquence cardiaque maximum théorique :

- Fréquence cardiaque max théorique = 220- l'âge (exemple : 220 – 16 ans = 204 Fc max)

Etape 2 : calculer le pourcentage demandé à la course :

Si on demande 75% de la fréquence cardiaque max :

$$(204 \times 75) / 100 = \underline{153}$$

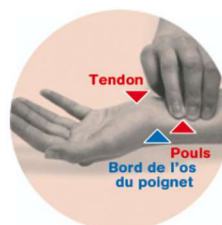
Etape 3 : vérifier son pouls

Comment mesurer ses pulsations au poignet ? 

Au repos, placez 3 doigts sur le poignet tendu de l'autre main, entre le tendon du pouce et le bord de l'os du poignet, et exercez une légère pression. Comptez alors le nombre de battements pendant 30 secondes.

En multipliant ce nombre par deux, vous obtenez le nombre de pulsations par minute. Normalement, votre rythme cardiaque se situe entre 50 et 100 battements par minute.

Si vous ne parvenez pas à mesurer vos pulsations, demandez conseil à votre médecin !



Rythme cardiaque

Ou au niveau du cou :





HYDRATATION :

Rappels :

L'hydratation est aussi importante que l'énergie. L'être humain a besoin de maintenir sa température centrale proche de 37°C ; celle-ci est soumise à des variations qui sont fonction entre autres de la température extérieure et de l'activité physique. Donc il y a nécessité d'avoir recours à des procédés de régulation thermique pendant l'exercice musculaire (donc de l'eau).

Il est conseillé de boire régulièrement tout au long de la journée (4 à 5 gorgées tous les 15 à 20 minutes) et en dehors des repas est l'idéal, tout en limitant entre 15 minutes avant et 30 minutes après le repas sans attendre d'avoir soif (lorsque la soif est présente, on est déjà déshydraté).

Il est important de prévenir la déshydratation pour éviter une baisse des aptitudes physiques (une perte en eau de 2% du corps entraînent une diminution de 20% du rendement physique), des problèmes musculo- tendineux. Le déficit en eau est un facteur limitant de la performance et constitue un risque pour sa santé.

Aussi, il faut veiller à une hydratation « optimale » en buvant au minimum 1.5 à 2 litres d'eau par jour !

Petite parenthèse, la bière déshydrate l'organisme et est un faux-ami pour le sportif! 😊

Suggestion d'un plan d'hydratation avant, pendant et après l'effort physique :

- **Avant l'effort :** Il faut boire de petits volumes d'eau (surtout si atmosphère sèche) afin de d'hydrater normalement l'organisme. Le fructose (IG bas) peut être incorporé selon la tolérance (ex : fruits/miel). Le glucose quand à lui est à préconiser au cours d'un processus d'échauffement ;
- **Pendant :** un apport de 200 à 300mL (éq. à 1 à 2 gobelets) environ toutes les 15 minutes est conseillé, optimal avec les boissons glucosées, rendues indispensables quand la durée de l'exercice dépasse une heure (ce qu'on appelle une boisson énergétique).
- **Après l'effort:** hydratation intense car déficit dû à l'effort. Il faut savoir que la quantité ingérée pendant l'effort permet de compenser la moitié des pertes hydriques. On peut avoir recours à des boissons bicarbonatées (gazeuses) même si l'idéal reste une boisson de récupération.

Etirements activo-dynamiques

Etirement des ischios-jambiers	
	Le joueur est debout, jambe avant gauche (pour l'exemple) tendue, talon en appui sur le sol, jambe droite en légère flexion. Il faut écraser le talon de la jambe gauche sur le sol ce qui va étirer les ischios. Passé 10 secondes, toujours debout et sur place, talons fesses.
Etirement des quadriceps	
	Le joueur est debout, mettre son talon gauche sur le fessier gauche, maintenir 10 secondes tout en gardant le buste bien droit et poussé sa main. En phase dynamique, faire 10 mouvements de montées de genoux.
Etirement des mollets	
	Le joueur est debout, jambe arrière gauche (exemple) est tendue derrière, jambe droite légèrement fléchie, buste droit. Maintenir 10 secondes. En phase active, se mettre pieds joints, saut sur place avec la pointe des pieds vers le haut pour faire participer activement les mollets.
Etirement des adducteurs	
	Le joueur est accroupi, jambes écartées (sans douleur), et viens placer ses coudes entre ses cuisses. Rester 10 secondes en serrant ses jambes vers l'intérieur et en résistant avec ses coudes. En phase dynamique, faire des pas croisés pendant 10 secondes.
Etirement des fessiers	
	Debout contre un appui, ramener le genou vers la poitrine. Phase active : montées de genoux, 10 mouvements à chaque jambe en gardant le buste droit.