

# Préparation Physique Pré-Saison

---

## Objectifs :

Partie de la saison sûrement la plus importante. Elle vous permet d'arriver fin septembre – début octobre en conditions optimales pour attaquer les plus grosses séances. Ceux qui ont découvert l'athlétisme l'an dernier (nouveau – et passage en Cadet) savent que cette partie de l'entraînement a manqué pour certains. Il vous faut donc la faire sérieusement, malgré toutes vos occupations autour, vacances, fiesta etc. C'est pour cela que je propose une programmation assez libre, qui ne vous amène pas de contraintes. Vous pouvez essayer de vous réunir pour travailler à plusieurs. Respectez cependant bien l'ordre des évolutions et des récupérations. L'objectif premier est de se préparer pour une saison longue, et non de se blesser.

Si cette partie de la saison est bien faîte. Elle vous permettra de mieux encaisser les grosses séances spécifiques pour le reste de la saison. Elle nous autorisera à augmenter les charges et intensités de travail par rapport à l'an dernier. Je vous laisse deviner ensuite l'impact sur vos performances en compétitions... !

## Partie Aérobie :

Gros décrassage progressif. Je vous indique seulement le nombre de fois à réaliser cela par semaine. Si vous avez du retard, commencez le cycle par le début ! Inutile de commencer par la 3<sup>ème</sup> semaine. Une saison est longue, il vaut mieux faire les choses dans l'ordre et prendre le temps. Les séances se font rapidement (max 35'), donc soyez courageux ! Respectez bien les temps de récupération. N'ayez pas peur si vous perdez du poids et que vous avez tout le temps faim ! C'est un cycle qui puise beaucoup dans les graisses, donc ne vous retenez pas, et mangez à votre faim et surtout hydratez-vous avant et après ! Selon les disponibilités vous pouvez réaliser une séance de moins avant de passer à la semaine suivante. (pas moins !)

- **1<sup>ère</sup> semaine** : 4 fois dans la semaine : 10' footing suivi de 3 fois 5' (15''/15'') r' : 5' marche
- **2<sup>ème</sup> semaine** : 4 fois dans la semaine : 10' footing suivi de 2 fois 8' (30''/30'') r' : 5' marche
- **3<sup>ème</sup> semaine** : 5 fois dans la semaine : 10' footing suivi de 2 fois 8' (30''/15'') r' : 5' marche
- **4<sup>ème</sup> semaine** : 5 fois dans la semaine : 10' footing suivi de 3 fois 6' (30''/30'') r' : 3' marche
- **5<sup>ème</sup> semaine** : 5 fois dans la semaine : 10' footing suivi de 2 fois 8' (40''/20'') r' : 3' marche
- **6<sup>ème</sup> semaine** : 5 fois dans la semaine : 10' footing suivi de 2 fois 10' (45''/15'') r' : 3'marche

## Partie renforcement musculaire :

A réaliser à la carte. Je vous indique juste le nombre de répétitions et la fréquence des exercices. Vous les connaissez tous. Si vous additionnez dans la même journée la partie aérobie, je vous conseille de finir par la partie renforcement musculaire ! Les filles, ne vous inquiétez pas, pour le haut du corps, vous avez de la marge avant de ressembler à des bulldozers. Les gars... Vous pouvez en bouffer sans soucis également ! Il n'y a pas de grosses charges. C'est vraiment pour retrouver un tonus musculaire général et que ces exercices au bout de 3 ou 4 semaines, deviennent vraiment faciles pour vous. A chaque exercice évidemment on pense bien à souffler. Réalisez-les sans précipitations. Prenez le temps de faire les gestes justes. Sinon le travail est inutile. Vous savez comment nous fonctionnons. Il vaut mieux en faire moins et bien que vouloir faire de la quantité dans le vide.

Cette partie est à commencer 1 semaine après le début de la partie aérobie !

Si vous avez à choisir, la partie aérobie est à privilégier. Vous en avez grandement besoin. De plus, courir est un renforcement musculaire !

### Haut du corps :

- 10 pompes 4 fois par semaine (10 en plus chaque semaine) Objectif : Finir entre 50 et 60 pompes (pompes de filles – et pompes d'HOMMES) Vous en êtes TOUS capables.
- Gainage : Toupie : Rotation toutes les 15" : 3 fois 2'15 r' : 2' 4 fois par semaine
- Abdominaux : 3 fois 20 abdos r' : 1' : 4 fois par semaine (si ils sont bien réalisés, ça suffit pour avoir des courbatures le lendemain.)  
Dos plat – jambes relevées à 90° - pieds NON croisés – les doigts posés derrières les oreilles – les coudes ne dépassent pas la ligne des pectoraux – on regarde un point fixe en l'air – la nuque reste fixe

### Bas du corps :

- 30 fentes 4 fois par semaine
- 20 Sauts de grenouille (Genoux 90° - extension complète – réception bien amortie) 3 fois par semaine
- 3 fois 50 montées de genoux r' : 1' 3 fois dans la semaine
- 3 fois 50 talons fesses r' : 1' 3 fois dans la semaine
- 3 fois 30 talons cuisses r' : 1' 3 fois dans la semaine

Ces 6 semaines sont vraiment là pour retrouver un rythme et reprendre goût à l'effort. Je sais que souffrir vous a manqué ! Elles vont préparer un cycle suivant avec plus d'intensité et une évolution. Tenez moi au courant de votre progression que j'adapte le cycle d'après. Ne soyez pas presser, mais ne rater pas le wagon. L'idéal est que tout le monde soit à quelque chose près dans le même état de forme au fur et à mesure de l'année !