

Planning	Jusqu'au 27 juillet	Semaine du 27 juillet au 3 août	Semaine du 3 au 9 août	Semaine du 10 au 16 août	Semaine du 17 août
Lundi	Activités sportives libres (volley, tennis, squash, vélo, natation, randonnées, ...) + Circuit training à faire 2 ou 3 fois par semaine.	Footing 30' (allure légère autour des 10 km/h)	Course 40' (allure légère autour des 10 km/h) + étirements	Fartlek 40' (5 min échauffement + 3 cycles de 3 fois 5 min à allure soutenue entre coupées de 3 fois 5 min de footing léger + 5 mn de footing de récupération)	Reprise collective
Mardi		Circuit training	Circuit training	Circuit training	
Mercredi		Footing 35' (allure légère autour des 10 km/h)	Fartlek 30' (5 min échauffement + 2 cycles de 2 fois 5 min à allure soutenue entre coupées de 2 fois 5 min de footing léger + 5 mn de footing de récupération)	3 fois 12' allure soutenue avec 5 mn de repos entre chaque série	
Jeudi		Circuit training	Circuit training	Circuit training	
Vendredi		Footing 35' (allure légère autour des 10 km/h)	Course 40' (allure légère autour des 10 km/h)	4 fois 10' allure soutenue avec 5 mn de repos entre chaque série	
Samedi / Dimanche		Repos	Repos	Repos	



Programme reprise de la course pré saison 2020
2021





Petits conseils :

*- étirements après chaque course mais après le retour au calme ou après la douche, bien laisser refroidir votre corps avant de les faire
- pensez à bien boire, votre récupération n'en sera que meilleure.
Puisque de grosses chaleurs sont à prévoir apparemment cet été, préférez la course tôt le matin ou en soirée*

N'hésitez pas à rester actifs dès à présent en pratiquant régulièrement du sport. Cela fera cinq mois de coupure depuis notre dernier match de championnat donc il faudra certainement plus de temps que d'habitude pour retrouver votre forme physique optimale alors n'hésitez pas à bien travailler en amont pour rattraper le retard et surtout limiter les risques de blessure à la reprise. C'est l'année ou jamais pour vous responsabiliser sur le plan de la préparation physique et de la gestion de votre corps !