**Préparation U19 saison 2018/2019**

Pas d’activités intensives jusqu’au début du programme (courses à hautes intensités, randonnées, etc.). Privilégiez les activités « détentes » : piscine, vélo, beach-volley, etc.

Pensez également à bien vous hydrater même quand vous n’en ressentez pas le besoin (minimum 1.5L par jour).

Enfin, évitez les excès (barbecue, alcool, chichas et j’en passe) afin d’être prêt au plus vite pour le début de saison.

Repos jusqu’au 22 juillet

Lundi 23 juillet : 30 min de footing à allure calme + 4x20 abdos + 4x15 pompes

Mercredi 25 juillet : 30 min de footing à allure calme + 4x20 abdos + 4x15 pompes + 4x30 secondes de gainage (face, dos, côté gauche, côté droit)

Vendredi 27 juillet : 35 minutes de footing à allure modérée (70%) + 4x25 abdos + 4x15 pompes + 4x30 secondes de gainage

Dimanche 29 juillet : 2x20 minutes de footing à allure modérée (70%) + 4x25 abdos + 4x15 pompes + 4x30 secondes de gainage

Mardi 31 juillet : 2x20 minutes de footing allure modérée (75%) + 4x25 abdos + 4x15 pompes + 4x35 secondes de gainage

Jeudi 2 août : 2x25 minutes de footing allure modérée (75%) + 4x25 abdos + 4x20 pompes + 4x35 secondes de gainage

Samedi 4 août : 3x8 minutes en fractionné (30 secondes effort à 90% puis 30 secondes récupération) + 4x25 abdos + 4x25 pompes + 4x45 secondes de gainage

Lundi 6 août : 45 minutes de footing à allure plus soutenue (80-85%) + 4x30 abdos + 4x25 pompes + 4x45 secondes de gainage

Mercredi 8 août : 45 minutes de footing à allure soutenue (90%) + 4x30 abdos + 4x25 pompes + 4x45 secondes de gainage

Vendredi 10 août : 50 minutes de footing à allure soutenue (90%) + 4x30 abdos + 4x25 pompes + 4x45 secondes de gainage

N’oubliez pas de bien vous hydrater avant, pendant et après l’effort.

Le renforcement musculaire (à condition d’être bien réalisé) peut se faire tous les jours même en juillet. Les séances d’abdos se font à allure lente pour un meilleur travail avec 30 secondes de repos entre chaque séquence (même repos pour le gainage et les pompes).

10 minutes d’étirements à la fin de chaque séance.

Bonnes vacances.

Erwan Le Sourne : 06.79.03.60.31