

3 GROUPES DE COURSE :

Groupe 1 : Les gardiens

Semaine 1 : 9km.h distance à parcourir 7,5km
Semaine 2 : 9,75 km.h distance à parcourir 6,5km
Semaine 3 : 11 km.h distance à parcourir 5,5 km

Groupe 2 : Joueurs ayant une VMA de 13,5 à 15,5 km.h

Semaine 1 : 10.8 km.h distance à parcourir 9 km
Semaine 2 : 12 km.h distance à parcourir 8 km
Semaine 3 : 13 km.h distance à parcourir 6.5 km

Groupe 3 : Joueurs ayant une VMA supérieur ou égale à 16 km.h

Semaine 1 : 12 km.h distance à parcourir 10 km
Semaine 2 : 13.5 km.h distance à parcourir 9 km
Semaine 3 : 14.5 km.h distance à parcourir 7.5 km

Gainage : 15 minutes semaine 1/2/3

1 minute de travail suivi de 30 secondes de Récup.
5 exercices X 2 tours.
2 séries en semaine 2 et 3. Possibilité de mettre du dynamique en semaine 3.

1. Planche ventrale
2. Planche latérale droit
3. Relevé de bassin
4. Planche latérale gauche
5. Abdominaux crunch

Renforcement musculaire :

4 séries : 3 minutes de récupération entre chaque série.
30 secondes de récupération entre chaque exercice.

Commencer par l'exercice 1 puis 2 etc....

Veiller à :

Avoir et garder les pieds bien ancrés au sol (pas de talons décollant du sol).
Bien se positionner = alignements segments : tête/épaules/bassin/pieds.
Regard horizontal, pas de tension aux cervicales.
Rester dynamique sur les exercices sans aller trop vite.
La qualité du mouvement est essentielle.