



## PROGRAMME PERIODE DE COUPURE FC CRUSEILLES

### GROUPE SENIORS

La situation sanitaire exceptionnelle ayant touchée notre pays fait que vous avez, pour la plupart, connu une longue période d'inactivité. La préparation physique de la saison 2020/2021 va être sensiblement différente de celle que vous avez pu connaître les saisons précédentes. Elle sera plus longue mais aussi plus progressive.

### Période de coupure JUILLET 2020 :

Pendant cette période, On part sur 3 séances par semaine basées sur :

- **Footing** avec une intensité permettant de maintenir un rythme cardiaque entre 140 et 160 pulsations / minute
- **Renforcement musculaire basé sur gainage / Killy (position de la chaise) / pompes**  
Pour le renforcement musculaire, le nombre de répétitions varie. En revanche le temps de repos entre chaque séquence est fixé à 15/20 secondes.

### SEMAINE 1 :

- **Lundi 20 Juillet :**
  - Footing 2 X 25 min (intensité : entre 140 et 160 pulsations cardiaques par minute)

A l'issue de chaque bloc de 25 min :

- Gainage (position ventrale et latérale) 2X30 secondes chaque position
- Killy 4 X 20 secondes
- 2 X 15 pompes

- **Mercredi 22 Juillet :**
  - Footing 2 X 30 min

A l'issue de chaque bloc de 30 min :

- Gainage (position ventrale et latérale) 2X30 secondes chaque position
- Killy 4 X 20 secondes
- 2 X 15 pompes

- **Vendredi 24 Juillet :**
  - Footing 2 X 30 min (intensité : entre 140 et 160 pulsations cardiaques par minute)

A l'issue de chaque bloc de 30 min :

- Gainage 3X30 secondes chaque position
- Killy 6 X 20 secondes
- 3 X 15 pompes

## SEMAINE 2 :

- **Lundi 27 Juillet :**

- Footing 2 X 35 min (intensité : entre 140 et 160 pulsations cardiaques par minute)

A l'issue de chaque bloc de 35 min :

- Gainage (position ventrale et latérale) 3X30 secondes chaque position
- Killy 6 X 20 secondes
- 3 X 15 pompes

- **Mercredi 29 Juillet :**

- Footing 2 X 35 min (intensité : entre 140 et 160 pulsations cardiaques par minute)

A l'issue de chaque bloc de 35 min :

- Gainage (position ventrale et latérale) 4X30 secondes chaque position
- Killy 8 X 20 secondes
- 4 X 15 pompes

- **Vendredi 31 Juillet :**

- Footing 2 X 40 min (intensité : entre 140 et 160 pulsations cardiaques par minute)

A l'issue de chaque bloc de 40 min :

- Gainage (position ventrale et latérale) 4X30 secondes chaque position
- Killy 8 X 20 secondes
- 4 X 15 pompes

**Reprise : Lundi 03 aout 2020**