



Préparation Pré-saison 2019/2020 U15



Semaine 1 (22/07 au 27/07)		Semaine 2 (29/07 au 03/08)		Semaine 3 (05/08 au 10/08)		Semaine 4 (12/08 au 17/08)	
1	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn	1	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min	1	10 minutes de course 150-170 puls/min	1	15 minutes de course allure 150-170 puls/min
	récupération 5 mn		récupération 3 mn		récupération 3 mn		récupération 2'30
	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn		15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		10 minutes de course 150-170 puls/min		15 minutes de course 150-170 puls/min
					récupération 3 mn		récupération 2'30 mn
					10 minutes de course 140-160 puls/min		15 minutes de course 150-170 puls/min
2	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min	2	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min	2	15 minutes de course (4' allure modérée - 1' changement de rythme) à répéter 3 fois	2	
	récupération 5 mn		récupération 3 mn		récupération 2 mn		
	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		15 minutes de course (4' allure modérée - 1' changement de rythme) à répéter 3 fois		
3	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min	3	15 minutes de course (4' allure modérée - 1' changement de rythme) à répéter 3 fois	3	12 minutes de course allure : 150-170 puls/min	3	
	récupération 5 mn		récupération 2 mn		récupération 3 mn		
	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		15 minutes de course (4' allure modérée - 1' changement de rythme) à répéter 3 fois		12 minutes de course : 150-170 puls/min		
					récupération 3 mn		
					12 minutes de course : 150-170 puls/min		

Reprise de l'entraînement le mercredi 14 août (début de séance à 15h30)

Comment prendre son pouls afin de savoir si tu es dans la bonne zone de travail (ex : 140/160 puls/mn) ?

Juste après l'effort, poses ton index et ton majeur sur le côté de ton cou, tu dois sentir un battement. A partir de là, tu calcules le nombre de battements sur 6 secondes puis tu multiplies par 10.

ex : 14 battements en 6 sec/ $14 \times 10 = 140$ puls/min

L'hydratation

L'effort physique entraîne une perte d'eau et par la même occasion une baisse de ta fraîcheur et des performances. Il est donc important de boire après l'effort et pendant les périodes de récupération entre les efforts (1,5 litres).

Bonnes vacances à tous !

Arnaud FROUIN
06-33-47-54-48
arnaudfrouin6@gmail.com