

FC Macornay 2022-2023 - Planning de reprise individuelle

Ce planning de reprise a pour objectif d'assurer un minimum d'entretien individuel pour une reprise plus sympathique tous ensemble dès le 1er Août.

Les séances peuvent être réalisées individuellement ou en petits groupes dans le lieu de votre choix.

Pour le renforcement, voir en annexe.

Attention :

- Ne cherchez pas la performance,
- Ne vous mettez pas dans le rouge,
- Planifiez vos séances en fonction de vos disponibilités mais aussi de la chaleur actuelle,
- Privilégiez des endroits ombragés.

Mercredi 20 Juillet 2022

- 15 min footing / 5 min récup / 15 min course (60-70% VMA)
- Renforcement 20s travail / 40s récup

Vendredi 22 Juillet 2022

- 15 min footing / 5 min récup / 20 min course (60-70% VMA)
- Renforcement 30s travail / 30s récup

Samedi 23 Juillet 2022 ou Dimanche 24 juillet 2022

- 1h-1h30 d'activité physique de votre choix (ex: Tennis ou natation ou vélo, etc.....) sans se mettre dans le rouge.

Attention : pas de foot (entre potes, city, etc....) et pour rappel, l'apéro n'est pas une activité sportive.

Lundi 25 Juillet 2022

- 10 min footing / 5 min récup / 30 min course (60-70% VMA)
- 2 x Renforcement 30s travail / 30s récup

Mercredi 27 Juillet 2022

- 5 min footing / 20 min course (60-70% VMA) / 5 min de récup / 15 min de Fartleck (footing entrecoupé d'une accélération de 15s toutes les 3 min (soit 3ème, 6ème, 9ème, 12ème et 15ème minute)
- 2 x Renforcement 30s travail / 30s récup

Vendredi 29 Juillet 2022

- 5 min footing / 40 min course (60-70% VMA)
- 2 x Renforcement 30s travail / 30s récup

Samedi 30 Juillet 2022

- 1h-1h30 d'activité physique de votre choix (ex: Tennis ou natation ou vélo, etc.....) sans se mettre dans le rouge.

Attention : pas de foot (entre poteaux, city, etc....) et pour rappel, l'apéro n'est pas une activité sportive.

Lundi 1er Août 2022

- Reprise collective au Solvan.

Annexe - Renforcement musculaire

Type	Démo si nécessaire	Pour ne pas se blesser
Gainage ventral		Ne pas creuser le dos, rentrer le bassin.
Gainage côté gauche		Rester bien droit.
Gainage côté droit		Rester bien droit.
Abdos		Juste décoller les épaules et retenir la descente.
Pompes		Ce n'est pas une course. Tenir à votre rythme jusqu'à la fin du temps de travail.
Squats		Bien rester le dos droit et ce n'est pas une course !
Fentes		Descente et remontée progressive, ce n'est pas une course ! Le genou va presque toucher le sol. Alternier les 2 jambes.