

## Préparation physique pour la saison 2016/2017

En cas de besoin portable Thierry : 0771171228/ mail : thierrytordjman@orange.fr

### Mois de juillet:

Pratiquer régulièrement 2 fois par semaine une activité physique d'une durée minimum d'1 h et 3 fois par semaine une séance de gainage.

***Buvez régulièrement en petite quantité lors des efforts et n'oubliez pas de vous étirer.***

### Mois d'août :

#### Du 01/08/2016 au 05/08/2016

Effectuer 3 footings de **1h00** suivi d'une séance de musculation :

=>5 séries de 10 sauts groupés /10 pompes/ 20 abdos +

=> 3 séries de gainages

=> 10 minutes d'étirements

#### Du 08/08 au 12/08 :

Effectuer 3 footings de **1h00** suivi d'une séance de musculation :

=>7 séries de 10 sauts groupés /10 pompes/ 20 abdos

=> 5 séries de gainage

=> 10 minutes d'étirements

#### Du 16/08 au 19/08 : séances d'environ **1h30** **Prévoir chaussures de running +de hand.**

Mardi 16 août Séance de **10** minutes rapides suivies de musculation pendant 5 minutes X4 puis étirements. **Rendez à Jean Jaurès 19h00 à 22h00 EXT TAILLIS+SALLE JEAN JAURES**

Mercredi 17 août : Séance de récupération active, puis étirements **Rendez à Jean Jaurès 19h00 à 22h00 EXT TAILLIS+SALLE JEAN JAURES**

Jeudi 18 août : Séance de **10** minutes rapides suivies de musculation pendant 5 minutes X4 puis étirements **Rendez à Jean Jaurès 20h00 à 22h00 EXT TAILLIS+SALLE JEAN JAURES**

#### Du 22/08 au 26/08 : Entraînement les 5 jours de la semaine à partir de **19h00/19h30**, **Prévoir chaussures de hand si salle disponible. 19h/19h30 à 21h30**

Lundi 22 août : 1X800, 2X 400, 4X200, 8X100 et 16X50 m, suivies de musculation puis étirements (Temps de repos=temps de travail) **Taillis/Jean Jaurès ou Stade Jean Bouin à FEYZIN RDV 19H00/21h30**

Mardi 23 août Séance de 10 minutes rapides suivies de musculation X4 puis étirements **Rendez à Jean Jaurès 19h00 à 22h00 EXTERIEUR TAILLIS/SALLE JEAN JAURES**

Mercredi 24 août : 1X800, 2X 400, 4X200, 8X100 et 16X50 m, suivies de musculation puis étirements. **Taillis/Jean Jaurès ou Stade Jean Bouin à Feyzin**

Jeudi 25 août : Séance de 10 minutes rapides suivies de musculation X4 puis étirements **Rendez à Jean Jaurès 19h00 à 22h00 EXT TAILLIS+SALLE JEAN JAURES**

Vendredi 26 août : 1X800, 2X400, 4X200, 8X100 et 16X50 m, suivies de musculation puis étirements **Taillis/Jean Jaurès ou Stade Jean Bouin à FEYZIN RDV 19H00/21h30**

### **Semaine du 29/08 au 02 septembre**

Lundi 29 /08 : Entraînement Jean Jaurès + Taillis 19h00/21h30

Mercredi 31/08 : Entraînement Jean Jaurès + Taillis 19h/21h30

Vendredi 02/08 : Entraînement Jean Jaurès + Taillis 19h/21h30

Prévoir entraînements pour le lundi 05 septembre et mercredi 07 septembre, **au gymnase à déterminer**

**Réservez le Week-end du 03/04 ou 10/11 septembre en cas de tournoi, à déterminer**

***N'oubliez pas vos certificats  
médicaux***