



Afin de ne pas tout perdre au niveau athlétique tu trouveras un petit programme d'entretien pendant ces vacances de fin d'année (d'autres activités diverses peuvent être faites (natation, futsal, vélo....) :

LE 26 et 28 DECEMBRE 2018

25 minutes de footing d'échauffement (100 à 120 pulsations) puis 2x10 minutes de travail intermittent (30 secondes de course élevée / 30 secondes en récupération) avec 4 minutes de repos entre les deux séries. Footing lent 5 min en récupération. Hydratation/étirements/gainage

LE 30 DECEMBRE 2018

15 minutes d'échauffement puis 20 minutes de fartleck (4 minutes de course lente / 1 minute rapide – 160 pulsations) - Footing lent 5 min en récupération. Hydratation/étirements/gainage

LE 31 DECEMBRE 2018

45 min de footing allure tranquille

Infos :

Sommeil	Hydratation	Nutrition
		
<p>Dormir au moins 8h par nuit Dormir dans une pièce à 20°C max S'endormir au moins 1h avant minuit Faire des siestes régulières Eviter les écrans, ordi, tablettes 1h avant de dormir</p>	<p>Boire de l'eau avant d'avoir soif Boire de l'eau régulièrement Boire de l'eau à distance des repas Eviter l'excès d'alcool Eviter les boissons trop sucrés (soda)</p>	<p>Manger équilibré Manger en variant les plaisirs Manger 3 à 4 fois par jour Manger lentement (mastication) Eviter les plats trop gras Eviter les plats trop sucrés</p>

Il est simplement préconisé de bien se reposer et de couper pendant 5-6 jours sans abuser des repas copieux et gras, et sans abuser des boissons trop sucrées et alcoolisées. Après ce repos, il est nécessaire de conserver une activité sportive régulière, Le travail à réaliser et les objectifs à atteindre peuvent être synthétisés comme suit

1 - Limiter la prise de poids		
2 - Se reposer et se régénérer		
3 - Gagner en fraîcheur mentale		
4 - Limiter la perte musculaire		
5 - Entretenir l'explosivité		
6 - Maintenir un niveau d'endurance		

Programme :

Je 3 janv : REPRISE	Entraînement	18H30 Combes
Ve 4 janv :	Entraînement	18H30 Combes
Sa 5 janv :	Footing (crussol prendre baskets)	10H départ Saint Péray
Ma 8 janv :	Entraînement	18H30 Combes
Ve 11 janv :	Entraînement	18H30 Combes
Sa 12 janv :	Groupe Fabien match retard contre Tournon Tain Autre groupe amical contre O.Saint Marcellin à domicile	
Lu 14 janv :	Entraînement	18H30 Combes
Me 16 janv :	Amical contre U16 Olympique Valence (briffaut – valence)	
Ve 18 janv :	Entraînement	18H30 Combes
Sa 19 janv :	Groupe Fabien match contre Val d’Ay	14H30 Domicile
Di 20 janv :	Groupe ligue match contre Valserine	Domicile



" FAIRE DE NOS ENFANTS LES TALENTS DE DEMAIN "

