

PREPARATION INDIVIDUELLE ASFLS

Chaque séance est composée :

- une partie Endurance
- une partie Renforcement
- une partie Proprioception
- une partie Fin de séance.

Vous composez chaque partie au choix en fonction des ateliers proposés.

Chaque séance doit **absolument** comporter les **4 parties** !!!!

LUNDI SEMAINE 1	MERCREDI SEMAINE 1	VENDREDI SEMAINE 1
Course Libre 25 min ou Velo Tennis Natation 1h Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirement ou Dérouillage	Course Libre 25 min ou Velo Tennis Natation 1h Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirements ou Dérouillage	Course Libre 25 min ou Velo Tennis Natation 1h Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirements ou Dérouillage
LUNDI SEMAINE 2	MERCREDI SEMAINE 2	VENDREDI SEMAINE 2
Course Libre 35 min ou Velo Tennis Natation 2h Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirement ou Dérouillage	Course Libre 35min ou Velo Tennis Natation 2h Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirement ou Dérouillage	Course Libre 35 min ou Velo Tennis Natation 2h Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirement ou Dérouillage
LUNDI SEMAINE 3	MERCREDI SEMAINE 3	VENDREDI SEMAINE 3
Course FARTLEK 30 min ou TABATA 20 min Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirement ou Dérouillage	Course FARTLEK 30 min ou TABATA 20 min Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirement ou Dérouillage	Course FARTLEK 30 min ou TABATA 20 min Renfo: Au choix Proprio : Au choix Etirement ou Dérouillage

ENDURANCE

- Course Libre : Réalisée en aisance respiratoire sur 25 ou 35 min suivant la semaine.
- FARTLEK Libre : Alternance de courses à haute intensité et de courses de récupération. Le sujet détermine lui-même la durée et l'intensité des courses.
- TABATA : 5 Exercices à la suite pendant 4 minutes en 20 sec à fond et 10 sec de repos.
 - Corde à sauter (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)
 - Fentes avant (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)
 - Burpees (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)
 - Squats (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)
 - Fentes latérales (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)

RENFORCEMENT : 1 série d'exercice par séance à choisir entre

- Corde a sauter (45 sec de saut/ 15 sec de repos) pendant 4 à 6 min.
- Gainage : 4 exercices au choix par séance de gainage dans cette liste
2x30 sec par exercice (4 min en tout)

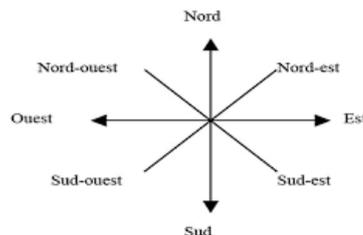


- Renforcements Membres Inférieurs : 3 séries de 10 Répétitions de chaque Exercice.



PROPRIOCEPTION : Un atelier au choix parmi les 3 proposés

- Équilibre sur 1 pied puis sur l'autre le plus longtemps possible. On alterne les yeux ouverts et fermés puis on lançant une balle contre un mur. 4 min
- Équilibre sur un pied. Avec le pied en l'air on touche des plots placés en face, en arrière et sur les cotés comme une étoile de points cardinaux. 4 min
- Équilibre sur un pied. On saute avec réception sur le même pied suivant l'étoile de points cardinaux, soit 8 sauts aller-retours pour chaque pieds.

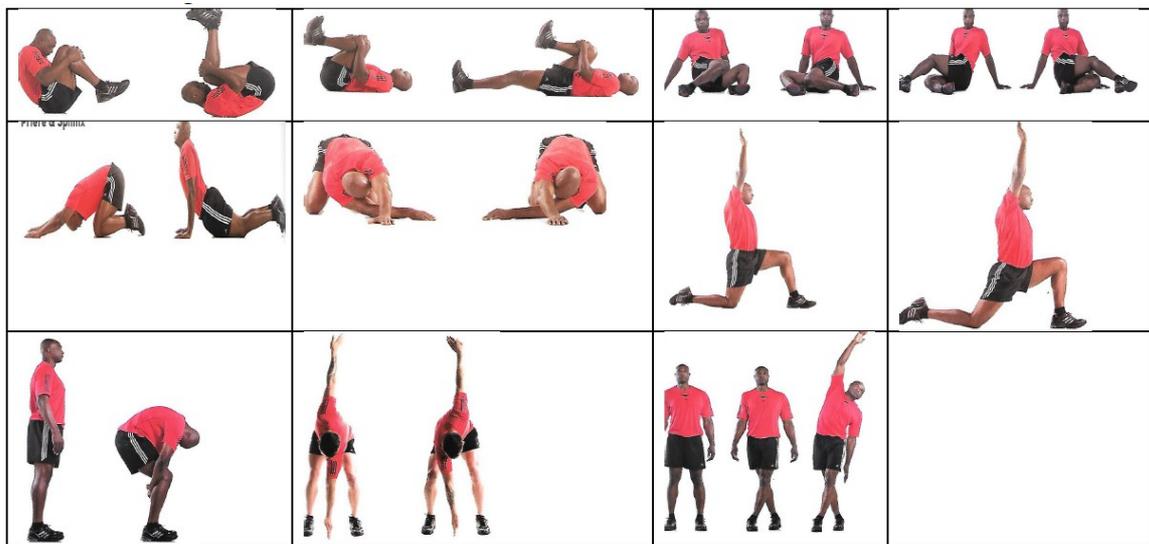


FIN DE SEANCE: Retour au calme. Étirement ou Déverrouillage articulaire au choix

- Etirements classiques 3 x 30 sec par muscles
 Quadriceps/ Ischio Jambiers
 Adducteur/ Fessier
 Psoas Iliaque/ Mollets



- Déverrouillage Articulaire : 6 à 8 aller-retour par Mouvement



Si question : FERRERO Sébastien : 06 86 76 02 83
 FERREOL David : 06 52 34 77 69
 CAGNAC Guillaume : 06 63 56 03 58

Régalez-vous !!!!