

## PROGRAMME DE VACANCES D'ETE

Cette période est très délicate, car il faut se reposer ; se changer les idées ; se divertir ; tout en essayant de conserver son potentiel physique et physiologique, pour un sportif.

**La période de tout le mois de Juillet est axée sur le divertissement sportif de manière générale : Tennis ; La marche ; Sports de plage ; natation et autres....**

**La première quinzaine du mois d'Août sera axée sur un << travail de Fond >>, 2 à 3 fois par semaine :**

- Footing de 30 à 40 minutes minimum, ceci permet une préparation cardio-vasculaire nécessaire pour le sportif ; élimine les toxines, maintien du poids de forme sportive (on attaque les graisses à partir de 30 à 40 minutes de course) ;
- Du renforcement musculaire : 3 Séries de
  - 10 pompes
  - 10 abdos
  - 10 gainages (latéraux, avants et arrières)La natation et les autres sports restent recommandés.

**La deuxième quinzaine d'Août sera presque identique, sauf qu'à différence de la première on intègre << l'Intensité >> : 2 à 3 fois par semaine :**

- Deux séances identiques à la période précédente ;
- Une séance un peu plus intensive de :
  - 10 minutes de mise en route (footing)
  - 15 minutes de course en variant les rythmes :
    - 3 minutes (rythme lent)
    - 1 minute (rythme moyen)
    - 1 minute (rythme fort)
  - Travail de : abdos, pompes, gainages comme dans la première quinzaine ; de la corde à sauter.

Terminer par 15 minutes de course à rythmes variés (5 séries)

- 1 minute (lent)
- 1 minute (moyen)
- 1 minute (fort)

Ensuite,

5 minutes de course de récupération

Etirements.