Cabinet Chiropratique
Laetitia Mazacz

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entrainements collectifs.

- **Semaine 1**
  - Lundi :
    - Footing de 2x20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute,
    - Renforcement musculaire,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Mercredi :
    - Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute,
    - Renforcement musculaire,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Vendredi :
    - Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute,
    - Renforcement musculaire : 3x40 abdos +2x30 pompes,
    - Étirements 10 à 15 minutes.

- **Semaine 2**
  - Lundi :
    - Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute,
    - Renforcement musculaire,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Mercredi :
    - Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute,
    - Renforcement musculaire,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Vendredi :
    - Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute,
    - Renforcement musculaire,
    - Étirements 10 à 15 minutes.

Cabinet chiropratique Laetitia Mazacz

3 Rue de Bitche
57720 VOLMUNSTER 03.87.27.64.16 chiro57.com

- **Semaine 3**
  - Lundi :
    - Footing de 30minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute,
    - Récupération 4 minutes,
    - Footing accéléré : pendant 20 minutes, 20secondes d'accélération à 60% suivi de 2 m 30 de footing régulier,
    - Renforcement musculaire : 2x30 abdos + 2 x 30 pompes,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Mercredi :
    - Footing de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180/minute,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Vendredi :
    - Footing de 30 minutes (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute),
    - Récupération 4 minutes,
    - Footing accéléré. Pendant 20 minutes, 20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing régulier,
    - Renforcement musculaire : 3x 30 abdos + 2 x30 pompes,
    - Étirements 10 à 15 minutes.

- **- Semaine 4**
  - Lundi :
    - Footing de 50 minutes, avec pulsations cardiaques entre 160 et 180/minute,
    - Renforcement musculaire : 3x 30 abdos + 2 x30 pompes,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Mercredi :
    - Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute,
    - Renforcement musculaire,
    - Étirements 10 à 15 minutes.
  - Vendredi :
    - Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute,
    - Renforcement musculaire,
    - Étirements 10 à 15 minutes.

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.