



Planning Préparation Physique d'avant Saison 2022 -2023

Cette année encore je vous ai concocté un planning de préparation physique d'avant saison, cette préparation sert à être prêt pour la reprise du badminton début septembre. Si vous reprenez avant le 5 septembre, ne forcez pas jouer une heure entre coupé de pause soit 4 x 15 minutes de jeu pause avec étirements de 5 minutes, ne solliciter pas trop vos articulations, ne chercher pas a gagné tous les points, pensez à vos appuis et à descendre sur vos jambes, puis 3 x 20 et 2 x 30 minutes.

Les dates et les séances sont à respecter (surtout le temps de récupération entre 2 séances) si toutefois vous ne pouvez pas faire une date ne pas la remettre au lendemain mais continuer le programme dans l'ordre si les séances vous paraissent trop facile augmenter le temps de footing (la préparation foncière résistance et endurance de début de saison permet de garder de la puissance et de l'endurance /enchainement des matchs lors des tournois)

Quelques conseils pour cette préparation :

- faire l'activité plutôt le matin si pas possible, tard le soir évitez la journée (11h-18h)
- pensez à vous étirer pendant chaque phase de récupération et surtout pendant 10 min après chaque séance
- buvez (de l'eau) beaucoup après chaque séance (plusieurs fois un petit peu à intervalles régulier pour éviter les blessures)
- préférez les chemins ou la forêt pour courir plutôt que la route
- SURTOUT ne pas forcer si vous ressentez une douleur musculaire (STOP)

BONNE PREPARATION !!!! ET BONNES VACANCES !!!!



14 août : 10 min de footing sans s'arrêter + 10 abdos*

16 août : 15 min de footing + 2x10 abdos*

*Attention le but est de ne pas s'arrêter : Si 10 min c'est trop dur stopper vous et la séance d'après essayez de courir plus longtemps en tentant d'atteindre l'objectif Cependant si vous vous sentez bien courez le temps que vous pouvez sans trop vous fatiguez et la fois d'après augmentez le temps de footing

18 août : 15 min de footing + 2x15 abdos (X2)**

20 août : 20 min de footing + 2x20 abdos (X2)**

22 août : 20 min de footing+ 3x15 abdos (X2)**

24 août : 30 min de footing + 2 séries de 2 min vitesse rapide (80% max) + 4x15 abdos**

**Attention le temps de footing est un échauffement donc ne pas faire plus !!!

26 août : 25 min de footing + 3 séries de 2 min vitesse rapide (80% max) + 4x 20 abdos**

28 août : 20 min de footing + 4 séries de 2 min vitesse rapide (80% max) 4x20 abdos** Et 5 pompes

30 août : 45min à 1h de footing (vitesse tranquille : le but est de tenir)

1 septembre : 25 min de footing + 2 séries de 2 min vitesse rapide (80%) et 5 sprints max sur 20 mètres + 10 min de footing de récupération + 4x25 abdos et 5 pompes**

3 septembre : 30 min de footing + 3 série de 2 min vitesse rapide (80%) et 7 sprint max sur 20 mètres + 10 min de footing de récupération + 4x20 abdos et 2x5 pompes