

SAISON 2024/2025

PREPARATION INDIVIDUELLE

Cette saison 2023/2024 aura été riche en enseignements et émotions. Les 2 objectifs principaux, annoncés en interne, ont été validés. Félicitations à vous l'ensemble des joueurs pour votre engagement, toujours avec un état d'esprit qui correspond aux valeurs de notre club. La nouvelle saison s'annonce riche et dynamique car nous devons poursuivre notre développement, avec caractère et humilité.

3 temps dans cette reprise, avec les objectifs globaux suivants :

- ✓ Eviter les blessures
- ✓ Lutter contre le déconditionnement à l'effort
- ✓ Monter en charge de travail progressivement

BLOC 1 Reprise individuelle à partir du 24/06

Objectif : Maintien de l'activité physique.

1 à 2 séquences/ semaine de vélo, footing, natation, crossfit...

BLOC 2 Pré reprise collective du 22/07 au 07/08

Objectif : Remise en forme

3 séances/semaine. Travail de course et de RM

BLOC 3 Reprise COLLECTIVE à partir du 08/08

Objectif : Développement de la performance

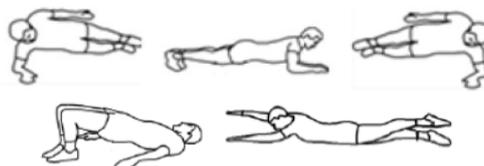
Travail de course, de RM, reprise des jeux et des conservations, matchs amicaux

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



SEMAINE DU 22 AU 28 JUILLET

A CHAQUE SEANCE



5 positions de gainage

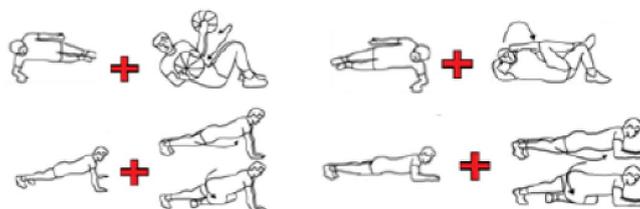
5 puis 3 répétitions par position.

Temps de travail progressif d'une séance à l'autre :

- Séance 1 : 5 x 45'' par position
- Séance 2 : 3 x 1' par position
- Séance 3 : 3 x 1'15 par position

SEMAINE DU 29 AU 04 AOUT

A CHAQUE SEANCE



4 Exercices associant gainage et travail dynamique

Faire 2 séries de 4 exercices

- 1ère position : Maintien pendant 45''
- 2ème position : Travail dynamique pendant 45''

SEMAINE du 22 au 28 Juillet : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 22 Juillet

1 x 35' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 24 Juillet

1 x 40' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 26 Juillet

1 x 45' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire



SEMAINE du 29 au 04 Août : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 29 Juillet

2 x 20' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 31 Juillet

1 x 20' + 1 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 02 Août

2 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire



SEMAINE du 05 au 08

Août : Volume/Capacité intermittent

2 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 05 Août

4 x 8' footing (4' récupération inter effort)

Intensité forte (160/180 bpm)

Mercredi 07 Août

10' footing (aisance respiratoire)

12 séquences 1'30 intensité forte/ 30'' trotting léger

10' footing récupération

Jeudi 08 Août

Reprise collective 19h St Laurent Groupes 1/2

Vendredi 09 Août (Groupe 3)

1 x 45' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Le groupe 3 reprendra l'entraînement le lundi 12 août à 19h30

Ps : Merci de nous communiquer vos dates de congés d'été et pensez, pour ceux qui ne sont pas encore équipés, à passer commande dans la boutique du club (veste et pantalon de sortie minimum).

UN PROJET, UNE IDENTITE CLUB !