

# SAISON 2024/2025

## *PRÉPARATION INDIVIDUELLE*

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

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

**BLOC 1 Reprise individuelle à partir du  
01/07**

*Objectif : Maintien de l'activité physique.*

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

(Réaliser une activité sportive)

**BLOC 2 Pré reprise collective du 22/07 au  
11/08**

*Objectif : Remise en forme*

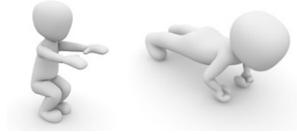
3 séances/semaine. Travail de course et  
de RM

**BLOC 3 Reprise COLLECTIVE à partir du 12/08**

*Objectif : Développement de la performance*

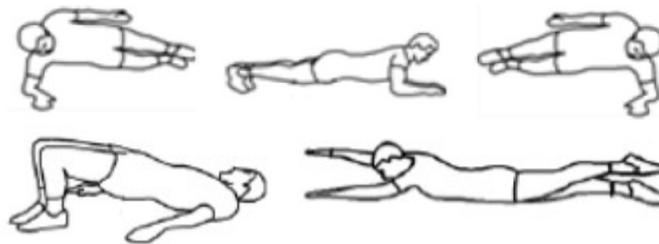
Travail de course, de RM, reprise du jeu et  
des matchs amicaux

# PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



## SEMAINE DU 22 AU 28 JUILLET

### A CHAQUE SÉANCE



5 positions de gainage

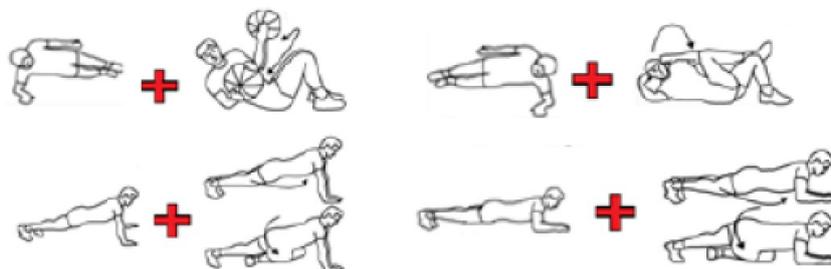
5 puis 3 répétitions par position.

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 AOÛT

### A CHAQUE SÉANCE



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 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

### Mercredi 24 Juillet

1 x 30' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

### Vendredi 26 Juillet

1 x 35' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Avant de démarrer, effectuer un échauffement de vos articulations,

A la fin de votre footing, effectuer 5 minutes de marche à la fin pour faire descendre votre rythme cardiaque doucement.



## 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

Avant de démarrer, effectuer un échauffement de vos articulations,

Entre les deux sessions, rester actif = marcher

A la fin de votre footing, effectuer 5 minutes de marche à la fin pour faire descendre votre rythme cardiaque doucement.



## SEMAINE du 05 au 11 Août : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

### Lundi 05 Août

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

Intensité forte (160 bpm)

### Mercredi 07 Août

4 x 6' footing (3' récupération inter effort)

Intensité forte (160 bpm)

### Vendredi 09 Août

5 x 4' footing (2' récupération inter effort)

Intensité forte (160 bpm)

Pour la reprise, le **Lundi 12 Août à 17h30** au stade de Saint Laurent.  
Je considérerai que toutes les séances ont été réalisées.

PS : Pour ceux qui ne sont pas encore équipés, penser à commander dans la boutique du club pour se rassembler sous un même club.

**UN PROJET, UNE IDENTITÉ CLUB !**

