

SAISON 2023/2024

PREPARATION INDIVIDUELLE

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 26/06

Objectif : Maintien de l'activité physique.

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

BLOC 2 Pré reprise collective du 24/07 au 13/08

Objectif : Remise en forme

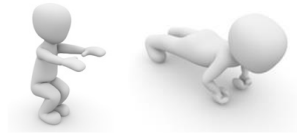
3 séances/semaine. Travail de course et de RM

BLOC 3 Reprise COLLECTIVE à partir du 14/08

Objectif : Développement de la performance

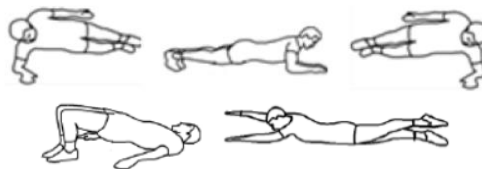
Travail de course, de RM, reprise des jeux et des conservations, matchs amicaux

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



SEMAINE DU 24 AU 30 JUILLET

A CHAQUE SEANCE



5 positions de gainage

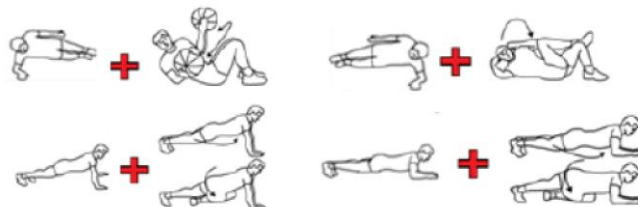
5 puis 3 répétitions par position.

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 31 AU 06 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 24 au 30 Juillet : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 24 Juillet

1 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 26 Juillet

1 x 30' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 28 Juillet

1 x 35' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire



SEMAINE du 31 au 06 Août : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 31 Juillet

2 x 20' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 02 Août

1 x 20' + 1 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 04 Août

2 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire



SEMAINE du 07 au 13 Août : Volume/Capacité

2 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 07 Août

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

Intensité forte (160 bpm)

Mercredi 09 Août

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

Intensité forte (160 bpm)

Vendredi 11 Août

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

Intensité forte (160 bpm)

Pour la reprise le **Lundi 14 Août à 17h30** au stade de Saint Laurent, je considérerai que toutes les séances ont été réalisées.

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 !