

SAISON 2020/2021

PREPARATION INDIVIDUELLE

Après une deuxième partie de saison perturbée par la crise sanitaire, nous nous devons de vite retrouver notre niveau d'exigence et nos automatismes afin de bien débiter cette saison sur l'ensemble des compétitions seniors.

Pour rappel, un objectif ne s'atteint pas sans effort et sans travail.

Je compte sur votre investissement et votre rigueur pour respecter au mieux le plan de travail individuel. Celui-ci nous permettra d'être le plus cohérent possible au moment de la reprise collective.

Il est préconisé de maintenir une activité sportive d'entretien jusqu'à la reprise individuelle fixée le 21 Juillet (VTT, Tennis...).

Le rythme des entraînements et des jours de repos sont programmés pour favoriser votre récupération.

Vous restez cependant les seuls responsables de votre hygiène de vie et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

Pour la reprise le **Lundi 10 Août à 19h** au stade de Saint Laurent, je considérerai que toutes les séances ont été réalisées.

Pour la préparation estivale, prévoir chaussures running, crampons et **bouteille d'eau individualisée !** (*il n'y aura plus de bouteilles collectives*)

Ps : Merci de nous communiquer vos dates de congés d'été.

*BELLANGER Arnaud 0624531464
POIRIER Pierre 0688067765
BREBION Joris 0684972911*

SEMAINE DU 20 AU 26 Juillet : Travail Aérobic/Gainage

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Mardi 21 Juillet

30' footing + 3 séries de gainage isométrique (maintien position) 30'' comprenant :
Grand droit, Obliques droit et gauche, dorsaux et pompes (position en bas).

Etirements/Hydratation

Jeudi 23 Juillet

Séance identique au 21 Juillet

Samedi 25 Juillet

35' footing + 3 séries de gainage dynamique 45'' comprenant :

Grand droit (position buste avancé), Obliques droit et gauche avec mouvement de jambe haut et bas), Dorsaux (talons et épaules surélevés), Pompes classiques.

Etirements et Hydratation

SEMAINE DU 27 AU 02 Juillet : Travail Aérobic/Force

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Mardi 28 Juillet

40' Footing

Travail en HIIT 30''/10'' **1 bloc**

Etirements et Hydratation

Jeudi 30 Juillet

45' Footing

Travail en HIIT 30''/10'' **1 bloc**

Etirements et Hydratation

Samedi 01 Août

45' Footing

Travail en HIIT 30''/10'' **2 blocs**

Etirements et Hydratation

SEMAINE DU 03 AU 09 Août : Endurance Puissance

2 séances sont programmées pour cette semaine :

Mercredi 05 Août

Trotting 12' (avec éducatifs articulaires d'échauffement)

Fartlek 20' sous la forme : 1'40 allure moyenne et 20'' allure soutenue **10 efforts**

Retour au calme trotting 10'

Etirements et Hydratation

Vendredi 07 Août

Trotting 12' (avec éducatifs articulaires d'échauffement)

Endurance Puissance sous la forme 30'' maintien, 15'' course et 15'' récupération.

2 blocs de 7' avec 3'30 de récupération entre les blocs.

Positions de maintien : 1. Fentes 2. Squat 3. Montée de genoux (sur place)

4. Jumping Jack 5. Burpees 6. Mountain climbers 7. Talons fesses (sur place)

Retour au calme trotting 10'

Etirements et Hydratation

