



## SAISON 2021/2022

### ***PREPARATION INDIVIDUELLE***

Cette saison 2020/2021 n'aura malheureusement pas existé. Toutefois, il nous faut retenir le bon début de saison réalisé dans son ensemble. C'est avec cette détermination que nous devons revenir sur les terrains avec des objectifs de résultats, car il faut aujourd'hui les reconnaître et les assumer !

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.**

Il est préconisé de maintenir une activité sportive d'entretien jusqu'à la reprise individuelle fixée le 13 Juillet (VTT, Tennis, Marche...).

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.

Pour la reprise le **Jeudi 5 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 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 !**

### **SEMAINE DU 12 AU 18 Juillet : Volume/Capacité**

**2 séances sont programmées pour cette semaine :**

#### **Mardi 13 Juillet**

35' course à 100% ou 90% VMA 12 km/h en fonction de vos capacités.

5' au km (100%) ou 5'33 (90%) + 5' récupération active en léger trotting.

*Renforcement musculaire sous forme isométrique (maintien de la position)*

*Grand droit, obliques X2, dorsaux, pompes (maintien bras fléchis). 45'' de travail/15'' récupération. Minimum 3 séries*

**Etirements et Hydratation**

#### **Vendredi 16 Juillet**

40' course à 100% ou 90% VMA 12 km/h en fonction de vos capacités.

*Renforcement musculaire identique à Mardi*

**Etirements et Hydratation**



## **SEMAINE DU 19 AU 25 Juillet : Volume/Intermittent**

**3 séances sont programmées pour cette semaine :**

### **Lundi 19 Juillet**

40' course à 100% ou 90% VMA 12 km/h en fonction de vos capacités.

**Etirements et Hydratation**

### **Mercredi 21 Juillet**

10' trotting d'activation

12' fartlek semi codifié : 40'' allure régulière/20'' allure soutenue. L'intensité de l'effort est jugée par le ressenti.

10' trotting récupération

**HIIT 1 tour**

**Etirements et Hydratation**

### **Vendredi 23 Août**

Reprendre le format de séance de mercredi. Evolution sur le fartlek ci-dessous :

12' fartlek semi codifié : 30'' allure régulière/30'' allure soutenue

**Etirements et Hydratation**



## **SEMAINE DU 26 AU 02 Août : Volume/Intermittent**

**4 séances sont programmées pour cette semaine :**

### **Lundi 26 Juillet**

1h d'activité minimum. Libre choix : Course, Vélo, Marche

**Etirements et Hydratation**

### **Mercredi 28 Juillet**

10' trotting d'activation

16' Fartlek semi codifié sous forme pyramidal : 30'' vite/30''lent, 1'/1', 1'30/1'30, 2'/2', 1'30/1'30, 1'/1', 30''/30''

10' trotting récupération

**HIIT 1 tour**

**Etirements et Hydratation**

### **Vendredi 30 Juillet**

Reprendre le format de séance de mercredi. Evolution sur le fartlek ci-dessous :

Fartlek semi codifié : 30'' vite/30'' lent, 1'/40'', 1'30/1', 2'/1'20, 1'30/1', 1'/40'', 30''/20''

**Etirements et Hydratation**

### **Lundi 02 Août**

Footing. Durée et intensité libre. Séance de début de semaine avec pour objectif, la reprise collective de jeudi.

Etirements et Hydratation

