

SAISON 2022/2023

PREPARATION INDIVIDUELLE

Cette saison 2021/2022 aura été riche en enseignements. Soyez en conscient ! A nous, à vous de capitaliser la dessus.
Une nouvelle saison débute. Nous devons l'aborder avec beaucoup de détermination et caractère.

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 19 Juillet (VTT, Tennis, Marche, Natation...).

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 **Vendredi 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 !**

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 18 AU 24 Juillet : Volume/Capacité

2 séances sont programmées pour cette semaine :

Mardi 19 Juillet

5 à 10' d'activation cardio articulaire

30' de course à allure régulière

Etirements et Hydratation

Vendredi 22 Juillet

5 à 10' d'activation cardio articulaire

35' de course à allure régulière

Etirements et Hydratation



SEMAINE DU 25 AU 31 Juillet : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 25 Juillet

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

Etirements et Hydratation

Mercredi 27 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 29 Juillet

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

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



SEMAINE DU 01 AU 07 AOUT : Intermittent

2 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 01 Août

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

Etirements et Hydratation

Mercredi 03 Août

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

Etirements et Hydratation

Vendredi 05 Août

Reprise collective 19h St Laurent

