

SAISON 2025/2026

PREPARATION INDIVIDUELLE

Cette saison 2024/2025 aura été riche et intense sur la durée. Un objectif validé pour la R3, une belle progression pour le groupe 2 et une saison plutôt cohérente pour l'équipe 3. La nouvelle saison s'annonce comme une transition mais nous devons poursuivre notre développement, avec caractère et humilité en comptant sur l'investissement de chacun.
« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin »

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 23/06

Objectif : Maintien de l'activité physique.

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

BLOC 2 Pré reprise collective du 21/07 au 07/08

Objectif : Remise en forme

3 séances/semaine. Travail de course et de RM

BLOC 3 Reprise COLLECTIVE à partir du 08/08

Objectif : Développement de la performance

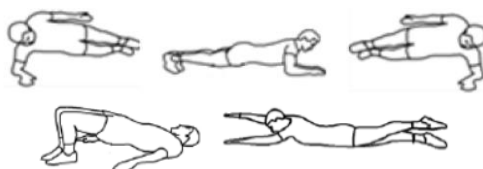
Travail de course, de RM, reprise des jeux et des conservations, matchs amicaux

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



SEMAINE DU 21 AU 27 JUILLET

A CHAQUE SEANCE



5 positions de gainage

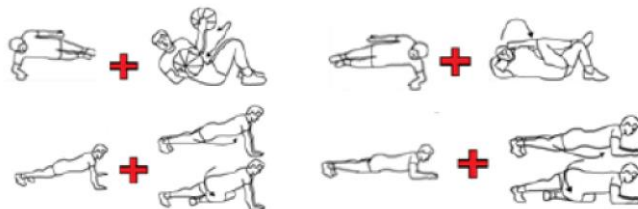
5 puis 3 répétitions par position.

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 28 AU 03 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 21 au 27 Juillet : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 21 Juillet

1 x 35' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 23 Juillet

1 x 40' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 25 Juillet

1 x 45' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire



SEMAINE du 28 au 03 Août : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 28 Juillet

2 x 20' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 30 Juillet

1 x 20' + 1 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 01 Août

2 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire



SEMAINE du 04 au 10 Août : Volume/Capacité intermittent

2 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 04 Août

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

Intensité forte (160/180 bpm)

Mercredi 06 Août

10' footing (aisance respiratoire)

12 séquences 1'30 intensité forte/ 30'' trotting léger

10' footing récupération

Vendredi 08 Août

Reprise collective 19h St Malo Groupes 1/2

Vendredi 08 Août (Groupe 3)

1 x 45' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Le groupe 3 reprendra l'entraînement le lundi 11 août à 19h30

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 !

