

PREPARATION PHYSIQUE SUR 3 SEMAINES

UNE BONNE PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE
**CONTRIBUE A
AMELIORER LA PERFORMANCE DE L'EQUIPE**

semaine 31 3 séances Lundi / Mercredi / Vendredi

- * 20 minutes de footing (10km/h)
- * Etirements (5minutes)
- * abdos-gainage
- * 10 minutes de footing recuperation
- * Etirements (5 minutes)



total: 40 minutes + abdos-gainage

semaine 32 3 séances Lundi / Mercredi / Vendredi

- * 10 minutes de footing (9km/h)
- * Etirements (5minutes)
- * 15 minutes de footing allure plus soutenue (12km/h)
- * Etirements (5minutes)
- * 10 minutes de footing (récupération 9km/h)
- * Etirements (5minutes)
- * abdos-gainage

total: 50 minutes + abdos-gainage

semaine 33 4 séances Lundi / Mercredi / Vendredi

- Lundi:**
- * 30 minutes footing (allure soutenue)
 - * Etirements (5minutes)
 - * 6 scéances de 20 secondes (accélérations) / 30 secondes (récupérations)
 - * Abdos-gainage
 - * 10 minutes footing (9km/h)
 - * Etirements (5minutes)

total: 50 minutes + abdos-gainage

- Mercredi:**
- * 20 minutes footing
 - * 6 accélérations en côtes (entre 75 et 100 metres)
 - * footing 20 minutes
 - * Etirements (5minutes)

total: environs 60 minutes + abdos-gainage

- Vendredi:**
- * 20 minutes footing
 - * 6 scéances de 30 secondes (accélérations) / 30 secondes (récupérations)
 - * 10 minutes footing (allures récupération entre marcher et trotter environ 9km/h)
 - * 6 scéances de 15 secondes (accélérations) / 15 secondes (récupérations)
 - * 10 minutes footing (allures récupération entre marcher et trotter environ 9km/h)
 - * Etirements (5minutes) + abdos - gainage

total: 52 minutes + abdos-gainage

- Dimanche matin:**
- * 45 minutes footing
 - * abdos+gainage
 - * Etirements (5minutes)

total: 50 minutes + abdos-gainage

REPRISE DES ENTRAINEMENTS

PLANNING REPRISE SAISON 2024-2025

SEMAINE 34 (19 au 25 Aout) :

Lundi 19 Aout :

Entraînement => (16h00-17h45)

Mercredi 21 Aout :

Entraînement => (16h00-17h45)

Vendredi 23 Aout:

Entraînement => (16h00-17h45)

SEMAINE 35 (26 au 01 Sept):

Lundi 26 Aout:

Entraînement => (16h00-17h45)

Mercredi 28 Aout:

Entraînement => (16h00-17h45)

Jeudi 29 Aout:

Entraînement => (16h00-17h45)

Samedi 31 Aout:

Match amical horaire a definir

SEMAINE 36 (02 Septembre au 08 Septembre):

Lundi 02 Septembre:

Entraînement => (16h00-17h45)

Mercredi 04 Septembre:

Entraînement => (16h00-17h45)

Jeudi 05 Septembre:

Entraînement => (16h00-17h45)

Samedi 07 Septembre:

Tournoi GJPA

SEMAINE 37 (09 Septembre au 15 Septembre):

Mardi 10 Septembre:

Entraînement (17h30-19h00)

Jeudi 12 Septembre :

Entraînement => (17h30-19h00)

Samedi 14 Septembre:

Sortie GJPA Guérande horaire a definir

ATTENTION PENSEZ A VOS LICENCES