

Préparation Individuelle 2025-2026

Programme d'entretien individuel sur 3 semaines à effectuer avant la reprise de l'entraînement afin d'avoir une bonne base de travail, de préparer votre corps à encaisser la charge physique que l'on va vous demander lors de la préparation et de limiter le risque de blessures.

3 séances par semaines espacées de 48heures

Semaine 1 : (semaine du 28/07/25 au 03/08/25)

Séance 1 lundi 28/07/25

Footing 2 fois 12mn (3 minutes de marche entre les deux)

Circuit renforcement musculaire :2 séries de 20 sec par groupe musculaire, 2 min de récupération entre les séries

Séance 2 Mercredi 30/07/25

Footing 2 fois 15mn (3 minutes de marche entre les deux)

Circuit renforcement musculaire :2 séries de 25 sec par groupe musculaire, 2 min de récupération entre les séries

Séance 3 Vendredi 01/08/25

Footing 30 min

Circuit renforcement musculaire : 2 séries de 30 sec par groupe musculaire, 2 min de récupération entre les séries

Semaine 2 : (semaine du 04/08/25 au 10/08/25)

Séance 1 lundi 04/08/25

Footing 10 min puis fractionné :3x 2 minutes intense/ 4 minutes footing

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 25 sec par groupe musculaire,2 min de récupération entre les séries).

Séance 2 mercredi 06/08/25

Footing 10 min puis fractionné : 4x 1 minute 30 intense / 3 minutes footing

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 25 sec par groupe musculaire,2 min de récupération entre les séries).

Séance 3 vendredi 08/08/25

Footing 35 min + étirements.

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire,2 min de récupération entre les séries).

Semaine 3 : (semaine du 11/08/25 au 17/08/25)

Séance 1 lundi 11/08/25

Footing 10 min puis fractionné : 5x 1 minute intense/ 2 minutes footing

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire,2 min de récupération entre les séries).

Séance 2 mardi 13/08/25

Footing 10 min puis fractionné : 8x 30 secondes intense/ 30 secondes footing

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire,2 min de récupération entre les séries).

Séance 3 vendredi 15/08/25

Footing 40 min

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire, 2 min de récupération entre les séries).

Conseil pratiques :

Éviter de courir sur le bitume, utiliser de bonnes baskets type running.

Rythme de footing > 6'/km, le meilleur indicateur est votre respiration, si vous ne pouvez plus parler normalement en courant c'est que vous allez trop vite (à adapter à chacun), le but de cette allure est de vous faire accumuler du volume d'entraînement sans créer de fatigue

Rythme de fractionné est à adapté au temps d'effort (plus le temps d'effort est court plus l'allure est intense) et à vos capacités (il faut être capable d'avoir une allure régulière la plus haute possible du début à la fin)

Bien s'hydrater avant, pendant et après la séance.

Circuit renforcement musculaire :

- gainage face : aligner épaules, hanches, pieds et serrer les abdos (arrondir le dos)



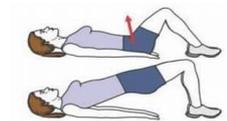
- gainage côté : aligner épaule, hanches, pieds, contracter le dos et les abdos



- gainage parachute : lever les épaules et les jambes vers le haut



- relevé de bassin : planter les talons dans le sol et les pousser vers l'arrière



- chaise : hanches à hauteur des genoux, pousser contre le mur



- extension de chevilles : prendre un appui avec les mains pour s'équilibrer



Reprise entrainement collectif :

Mardi 19, mercredi 20 et vendredi 22 Aout 2025 de 16h30 à 18h00 (stade Allaire), Match de préparation le 23/08/2025.

Mardi 26, mercredi 27 et vendredi 29 Aout 2025 de 16h30 à 18h00 (stade Allaire), Samedi Cohésion + match à Guérande.

Mardi 02, Jeudi 04 de 17h30 à 19h00 (stade Allaire) et tournoi préparation (Journée) du Groupement le Samedi 06/09/2025

