

Salut les copains,

La saison s'achève... Nous sommes conscients qu'elle a été éprouvante sportivement et mentalement...

Et pourtant , nous pensons déjà à la prochaine saison !!!

Nous concernant, depuis que l'on s'est décidé, avec Max, à reprendre les seniors, Nous sommes motivés plus que jamais à faire une très très grosse saison en votre compagnie ...et apparemment vous aussi les copains !!!

**ON COMPTE SUR VOUS !!! Les anciens et les recrues ;-)**

**Voici donc 2 programmes :**

-Celui de pré-saison pour vous maintenir en forme afin d'être au top pour la reprise le 25 juillet !

-Celui de préparation que je vous ai concocté afin d'être prêt pour la reprise des championnats début septembre !

**La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition.**

**UNE DES CLES DU SUCCES EST LA CONFIANCE EN SOI.**

**UNE DES CLES DE LA CONFIANCE EN SOI EST**

**LA PREPARATION!!!**

# Programme de préparation physique individuelle

## Saison 2018-2019

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entraînements collectifs

Programme non-obligatoire mais si vous ne souhaitez pas être à la traîne à la reprise, Pensez-y.

Vous pouvez aussi le faire à plusieurs .

(Les pulsations sont indiqués si vous avez un cardio-fréquencemètre)

***Buvez un maximum (Eau ou Powerade ;-), respectez au mieux les intervalles de récupération et pensez aux étirements pour éviter toute blessure afin de préparer NOTRE grosse saison !!!***

***Renforcement Musculaire : 3x30 abdos +2x20 Pompes + 30s Gainage sur 3 cotés.***

### Semaine 1

#### Le Mercredi 27 juin :

- footing de 2x20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

#### Le Vendredi 29 juin :

- footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

#### Le Lundi 2 juillet :

- footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

### Semaine 2

#### Le Mercredi 4 juillet :

- footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

#### Le Vendredi 6 juillet :

- footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

### **Le Lundi 9 juillet :**

- footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

### **Semaine 3**

### **Le Mercredi 11 juillet :**

- footing de 30minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- récupération 4 minutes
- footing accéléré : pendant 20 minutes, 20secondes d'accélération à 60% suivi de 2 m 30 de footing régulier
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes

### **Le Vendredi 13 juillet :**

- footing de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- étirements 10 à 15 minutes.

### **Le Lundi 16 juillet :**

- footing de 30 minutes (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute)
- récupération 4 minutes.
- footing accéléré. Pendant 20 minutes, 20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing régulier.
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

### **Semaine 4**

### **Le Mercredi 18 juillet :**

- footing de 50 minutes, (avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minute)
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

### **Le Vendredi 20 juillet :**

- footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

## Programme Reprise Seniors – 2018/2019

Entraînement 3x/Semaine (Lun, Mer, Ven) jusqu'au 31 aout à Montois

Horaires des Entraînements 19H15 - 21H.

Prévoir baskets dans le sac durant toute la Préparation

Ensuite Entraînement 2x/Semaine (Mardi, Vendredi) pendant la saison

Horaires des Entraînements 19H15 - 21H.

Début des Séances a 19H30 !!!

**Mercredi 25 Juillet :** Reprise de l'Entraînement de 19h15 à 21h.

**Vendredi 27 Juillet :** Entraînement de 19h15 à 21h.

**Dimanche 29 Juillet :** REPOS POUR TOUT LE GROUPE !!!

**Lundi 30 Juillet :** Reprise de l' Entraînement de 19h15 à 21h après 3 j de repos.

**Mercredi 2 Aout :** Entraînement de 19h15 à 21h.

**Vendredi 3 Aout :** Entraînement à 19h15 à 21h.

**Dimanche 5 Aout :** *Match Préparation 1 pour TOUT le groupe seniors !!!*  
*2 matchs contre Génération Grenats à domicile.*  
*14H00 :1er Match ; 16H : 2nd Match.*

**18h :** Barbecue prévu avec la Génération Grenat. ( Un tour de table sera fait pour les présents pdt la semaine )

**Lundi 6 Août :** Entraînement de 19h15 à 21h.

**Mercredi 8 Août :** Entraînement de 19h15 à 21h.

**Jedi 9 Août :** Sortie VTT pour TOUT LE GROUPE !!!

**Dimanche 12 Août :** REPOS POUR TOUT LE GROUPE !!!

**Lundi 13 Août :** Reprise de l'Entrainement de 19h15 à 21h après 3 j de repos.

**Mercredi 15 Août :** Entrainement de 19h15 à 21h.

**Vendredi 17 Août :** Entrainement de 19h15 à 21h.

**Dimanche 19 Août :**

*Match Préparation 2 pour 1 groupe contre MOUTIERS à domicile à 11h.*

*Match Préparation 2 pour 1 groupe contre VALLEROY à l'extérieur à 15h.*

**Lundi 20 Août :** Entrainement de 19h15 à 21h.

**Mardi 21 Août :** *Match Préparation 3 pour 1 groupe contre KEDANGE domicile à 19h.*

**Mercredi 22 Août :** Entrainement pour TOUT le groupe CAR :

-1 groupe aura joué la veille = **décrassage** pour celui-ci

-1 groupe jouera le lendemain = **léger** pour celui-ci

**Jeudi 23 Août :** *Match de Préparation 3 pour 1 groupe contre LES COTEAUX à domicile à 19h.*

**Vendredi 24 Août :** Entrainement pour tout le groupe CAR :

-1 groupe aura joué la veille = **décrassage** pour celui-ci

-1 groupe aura récupéré depuis mercredi : **léger** pour celui-ci

**Dimanche 26 Août :** *Match de Préparation 4 pour le groupe B à l'extérieur contre Ban St Martin à 11h.*

*Match Coupe de Lorraine pour le Groupe A : Horaire à définir*

**Lundi 27 Août :** Entrainement de 19h15 à 21h.

**Mercredi 29 août :** *Match de Préparation 5 pour le groupe A à l'extérieur contre Conflans à 19H30.*

*Match de Préparation 5 pour le groupe B à l'extérieur contre Malancourt à 19h30.*

**Vendredi 31 Août :** Entrainement de 19h15 à 21h

**Suivi d'un Barbecue payés par le club et les coachs pour vos efforts fournis aux entrainements !!!**

