

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 a définir

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

Mercredi 29 aout : *Match de Préparation 5 pour le groupe A à l'exterieur 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 !!!

