



PREPARATION INDIVIDUELLE SAISON 2024/2025 GROUPE SENIORS A

Préparation individuelle : lundi 08 Juillet au vendredi 26 Juillet (3 semaines).
Reprise collective d'avant saison : Lundi 29 Juillet 2024.

PREPARATION INDIVIDUELLE :

12 séances de travail sur 3 semaines soit 4 séances par semaine. Etirements (10 à 12 min).

	DATES		
SEMAINE 1	LUN	08/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	MAR	09/07	Renforcement musculaire 45 min
	MER	10/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	JEU	11/07	Repos
	VEN	12/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	SAM	13/07	Etirements : 10 minutes

	DATES		
SEMAINE 2	LUN	15/07	Course 40 min + gainage 2X15 min
	MAR	16/07	Renforcement musculaire 45 min
	MER	17/07	Course 40 min + gainage 2X15 min
	JEU	18/07	Repos
	VEN	19/07	Course 40 min + gainage 2X15 min
	SAM	20/07	Etirements : 10 minutes

	DATES		
SEMAINE 3	LUN	22/07	Course 30 min + gainage 2X15 min
	MAR	23/07	Renforcement musculaire 45 min
	MER	24/07	Course 30 min + gainage 2X15 min
	JEU	25/07	Repos
	VEN	26/07	Course 30 min + gainage 2X15 min

3 GROUPES DE COURSE :

Groupe 1 : Les gardiens

Semaine 1 : 9km.h distance à parcourir 7,5km
Semaine 2 : 9,75 km.h distance à parcourir 6,5km
Semaine 3 : 11 km.h distance à parcourir 5,5 km

Groupe 2 : Joueurs ayant une VMA de 13,5 à 15,5 km.h

Semaine 1 : 10.8 km.h distance à parcourir 9 km
Semaine 2 : 12 km.h distance à parcourir 8 km
Semaine 3 : 13 km.h distance à parcourir 6.5 km

Groupe 3 : Joueurs ayant une VMA supérieur ou égale à 16 km.h

Semaine 1 : 12 km.h distance à parcourir 10 km
Semaine 2 : 13.5 km.h distance à parcourir 9 km
Semaine 3 : 14.5 km.h distance à parcourir 7.5 km

Gainage : 15 minutes semaine 1/2/3

1 minute de travail suivi de 30 secondes de Récup.
5 exercices X 2 tours.
2 séries en semaine 2 et 3. Possibilité de mettre du dynamique en semaine 3.

1. Planche ventrale
2. Planche latérale droit
3. Relevé de bassin
4. Planche latérale gauche
5. Abdominaux crunch

Renforcement musculaire :

4 séries : 3 minutes de récupération entre chaque série.
30 secondes de récupération entre chaque exercice.

Commencer par l'exercice 1 puis 2 etc....

Veiller à :

Avoir et garder les pieds bien ancrés au sol (pas de talons décollant du sol).
Bien se positionner = alignements segments : tête/épaules/bassin/pieds.
Regard horizontal, pas de tension aux cervicales.
Rester dynamique sur les exercices sans aller trop vite.
La qualité du mouvement est essentielle.

Exercices :

Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8
1/2 squat 30 reps x 4	Pompes 20 reps x 4	Soulevé de terre 20 reps x 4	Relevé de buste 20 reps x 4	Fente avant- arrière 15 reps av/ arr x 4	Dips 20 reps x 4	Soulevé de terre 1 jambe 15 reps par jambe x 4	Ischios en excentriqu e 15 reps par jambe x 4

Exercice 3 : (<https://youtu.be/RXRe17uB33k>)

Exercice 7 : (<https://youtu.be/W2Rc1O5NLW4>)

Exercice 8 : (<https://youtu.be/5gROdLFWmzg>)

Etirements :

1. Fessiers. X2
2. Adducteurs (position tailleur). X2
3. Dos. X2
4. Quadriceps. X2
5. Ischios jambiers. X2
6. Mollets. X2
7. Psoas (position fente avant, bras tendu à la verticale, paumes vers le ciel. X2

