



## PREPARATION INDIVIDUELLE SAISON 2024/2025 GROUPE SENIORS C/D

Préparation individuelle : lundi 29 Juillet au vendredi 16 Aout (3 semaines).  
Reprise collective d'avant saison : Lundi 19 août 2024.

### PREPARATION INDIVIDUELLE :

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

	DATES		
SEMAINE 1	LUN	29/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	MAR	30/07	Renforcement musculaire 45 min
	MER	31/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	JEU	01/08	Repos
	VEN	02/08	Course 50 Min + 15 min de gainage
	SAM	03/08	Etirements : 10 minutes

	DATES		
SEMAINE 2	LUN	05/08	Course 40 min + gainage 2X15 min
	MAR	06/08	Renforcement musculaire 45 min
	MER	07/08	Course 40 min + gainage 2X15 min
	JEU	08/08	Repos
	VEN	09/08	Course 40 min + gainage 2X15 min
	SAM	10/08	Etirements : 10 minutes

	DATES		
SEMAINE 3	LUN	12/08	Course 30 min + gainage 2X15 min
	MAR	13/08	Renforcement musculaire 45 min
	MER	14/08	Course 30 min + gainage 2X15 min
	JEU	15/08	Repos
	VEN	16/08	Course 30 min + gainage 2X15 min

### **3 GROUPE 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

