



PROGRAMME PRÉ-REPRISE JUILLET

Séniors

Voici quelques consignes pour la préparation :

- Il y a **2 séances à faire** par semaine.
- Il ne faut pas faire que de l'endurance « pure », il faut avoir un changement de rythme dans les 15 derniers jours de juillet
- Penser à **bien s'hydrater et à s'étirer**
- Vous pouvez essayer de vous retrouver par groupe pour faire les séances
- Durant le mois de juillet, vous pouvez rajouter 1 ou 2 séances.

Semaine 27 du 3 au 9 Juillet :

Séance 1 : <ul style="list-style-type: none">• Footing de 20 minutes• Renforcement musculaire• Footing de 20 minutes• Etirements	Séance 2 : <ul style="list-style-type: none">• Footing de 25 minutes• Renforcement musculaire• Footing de 25 minutes• Etirements
---	---

Semaine 28 du 10 au 16 Juillet :

Séance 3 : <ul style="list-style-type: none">• Footing de 45 minutes• Renfo + étirements	Séance 4 : <ul style="list-style-type: none">• Footing de 50 minutes• Accélérer « légèrement » sur 150m une dizaine de fois pendant les 50min• Renforcement musculaire• Etirements
---	---



Semaine 29 du 17 au 23 Juillet :

<p>Séance 5 :</p> <ul style="list-style-type: none">• Footing de 45 minutes• Récupération totale : 8 minutes• Fractionner 8fois/ 100mètres à 70% de son MAX• Récupération 2 fois le temps d'effort <i>Exemple : si 18secondes pour 100mètres = 36secondes de récup' entre chaque passage</i>• Footing de 10 minutes en récup• Etirements	<p>Séance 6 :</p> <ul style="list-style-type: none">• Footing de 40 minutes• Récupération totale : 8 minutes• Fractionner 10fois/ 100mètres à 70% de son MAX• Récupération 1 fois et demi le temps d'effort <i>Exemple : si 18secondes pour 100mètres = 27secondes de récup' entre chaque passage</i>
---	--

Semaine 30 du 24 au 30 Juillet :

<p>Séance 7 :</p> <ul style="list-style-type: none">• Footing de 45 minutes• Sous forme de duels : travail de sprints 8 fois sur 10mètres, départ debout au « top » ; récup' 1 minute entre chaque passage• Renfo + étirements	<p>Séance 8 :</p> <ul style="list-style-type: none">• Footing de 25 minutes• Fractionner 8fois/ 100mètres• Récupération 1 fois le temps d'effort <i>Exemple : si 18secondes pour 100mètres = 18secondes de récup' entre chaque passage</i>• Footing 20 minutes• Etirements
--	--

Exemples renforcement musculaire :

PLANCHE



PLANCHE CÔTÉ



PLANCHE DOS



CYCLISTE



SQUAT



BURPEES



FENTE



LE PONT



POMPE



SIT UP



DIPS



ALPINISTE



LEVÉE DE JAMBES



RAMEUR



LA CHAISE



CRUNCH



Exemples étirements :



Lombaires



Lombaires+Fessiers



Lombaires+Épaules



Lombaires+Fessiers



Paravertébraux



Ischios+Mollets



Fessiers



Adducteurs



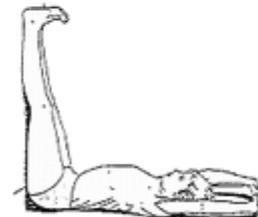
Ischios



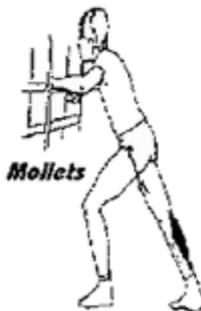
Ischios



Ischios



Ischios+Colonne vertébrale



Mollets



Quadriceps



Quadriceps



Psoas-Iliaque



REPRISE SENIORS USSAM

- Mercredi 2 août : Entraînement 19h30
- Vendredi 4 août : Entraînement 19h30
- Lundi 7 août : Entraînement 19h30
- Mercredi 9 août : Entraînement 19h30
- Vendredi 11 août : Entraînement 19h30
- Dimanche 13 août : Match amical Seniors « A » contre Legé
- Lundi 14 août : Entraînement 19h30
- Mercredi 16 août : Entraînement 19h30
- Vendredi 18 août : Entraînement 19h30
- Samedi 19 août Match amical Seniors « A » contre La Copechagnière
- Lundi 21 août : Entraînement 19h30
- Mercredi 23 août : Match amical Seniors « A » contre La Bruffière
- Vendredi 25 août : Entraînement 19h30
- Dimanche 27 août Coupe de France pour les Seniors « A » + Match amical Senior « B » contre l'Herbergement « B »
- Lundi 28 août : Entraînement 19h30
- Mercredi 30 août : Match amical Senior « A » contre Cugand
- Vendredi 1 septembre : Entraînement 19h30