

Programme individuel Seniors

Objectif

Ce programme a pour but de t'amener à supporter la charge d'entrainement qui constituera la préparation d'avant saison.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Pôle Cardio	Mardi 9 Juillet 2*20' course 10-11 km/h 150 - 160 puls/min	Mardi 16 Juillet 2*20' course 10-11 km/h 150 - 160 puls/min	Mardi 23 Juillet 2*20' course 10-11km/h 150-160 puls/min
	Mercredi 10 Juillet 30' course 10-11 km/h 150 - 160 puls/min	Mercredi 17 Juillet 30' course 10-11 km/h 150 - 160 puls/min	Mercredi 24 Juillet 40' course 10-11 km/h 150 - 160 puls/min
	Vendredi 12 Juillet 30' course 10-11 km/h 150 - 160 puls/min	Vendredi 19 Juillet 30' course 10-11 km/h 150 - 160 puls/min	Vendredi 26 Juillet 30' fartlek 10' course lente 9 km/h 20' course rapide 12 km/h 160 - 170 puls/min
	Week-End Activités complémentaires	Week-end Activités complémentaires	Week-end Activités complémentaires

Après chaque séance

Pôle Musculaire & tendineux

Travail abdominal (droit et obliques)



Gainage (ventre)



Pompes



Gainage (1 pied/1 main opposées)



Gainage (cotés)



Réalisé ce travail 3 fois. 30 secondes d'effort, 10 secondes de récup.



Etirements

mollets - quadriceps - ischios - adducteurs

Activités complémentaires

Pôle Loisirs

VTT - ch volley - Beach soccer - Marche ...



US PUY-MAZ-TESS

Reprise collective Seniors

Semaine 31

L	M	M	J	V	S	D
	30/07 Entrainement Puy, 19h30	31/07 Entrainement Puy, 19h30		02/08 Entrainement Puy, 19h30		

Semaine 32

L	M	M	J	V	S	D
	06/08 Entrainement Puy, 19h30	07/08 Entrainement Puy, 19h30		09/08 Entrainement Puy, 19h30	10/08 Stage de cohésion, **	

Semaine 33

L	M	M	J	V	S	D
	13/08 Entrainement Puy, 19h30	14/08 Match (1 Groupe) AS Saint Macaire, **		16/08 Entrainement Puy, 19h30	17/08 Match (1 groupe) Trémentines	

Semaine 34

L	M	M	J	V	S	D
	20/08 Entrainement Puy, 19h30	21/08 Match (1 Groupe) Fc Beaupréau, Entrainement (groupe B) Puy, 19h30		23/08 Entrainement Puy, 19h30	24/08 Match (Groupe A) St Médard, ** (Groupe B) Montrevault	25/08 OU (Equipe A) Coupe de France

Semaine 35

L	M	M	J	V	S	D
	27/08 Entrainement Puy, 19h30	28/08 Entrainement Puy, 19h30		30/08 Entrainement Puy, 19h30	31/08 Match (Equipe B) St Médard, ** Match (Equipe C) à définir, **	01/09 Match (Equipe A) Coupe de France

Semaine 36

L	M	M	J	V	S	D
	03/09 Entrainement , 19h30	04/09 Match (Groupe A) Nueillaubiers, ** Match (Groupe B) Chemillé		06/09 Entrainement , 19h30		08/09 Reprise du Championnat ?

Manuel CHERALDINI
Entraîneur général
0666437158

Christophe ROUSSEAU
Entraîneur adjoint
0674284182

Steven LE GOFF
Entraîneur adjoint
0642813203