

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



30/07
Entraînement
Puy, 19h30

31/07
Entraînement
Puy, 19h30

02/08
Entraînement
Puy, 19h30

Semaine 32



06/08
Entraînement
Puy, 19h30

07/08
Entraînement
Puy, 19h30

09/08
Entraînement
Puy, 19h30

10/08
Stage de cohésion, **

Semaine 33



13/08
Entraînement
Puy, 19h30

14/08
Match (1 Groupe)
AS Saint Macaire, **

16/08
Entraînement
Puy, 19h30

17/08
Match (1 groupe)
Trémentines

Semaine 34



20/08
Entraînement
Puy, 19h30

21/08
Match (1 Groupe)
Fc Beaupréau,

21/08
Entraînement (groupe B)
Puy, 19h30

23/08
Entraînement
Puy, 19h30

24/08
Match (Groupe A)
St Médard, **
(Groupe B)
Montrevault

25/08
OU (Equipe A)
Coupe de France

Semaine 35



27/08
Entraînement
Puy, 19h30

28/08
Entraînement
Puy, 19h30

30/08
Entraînement
Puy, 19h30

31/08
Match (Equipe B)
St Médard, **

01/09
Match (Equipe A)
Coupe de France

Match (Equipe C)
à définir, **

Semaine 36



03/09
Entraînement
, 19h30

04/09
Match (Groupe A)
Nueillaubiers, **
Match (Groupe B)
Chemillé

06/09
Entraînement
, 19h30

08/09
Reprise du
Championnat ?

Services Foire de Béré

Manuel CHERALDINI
Entraîneur général
0666437158

Christophe ROUSSEAU
Entraîneur adjoint
0674284182

Steven LE GOFF
Entraîneur adjoint
0642813203