

## Préparation saison 2022-2023

Août		Septembre	
1	L	1	J
2	M	2	V Séance collective
3	M	3	S
4	J	4	D <span style="color: red;">Équipe 1 : Coupe de France</span> <span style="color: blue;">Équipe 2 : Match Amical</span>
5	V	5	L Séance collective
6	S	6	M
7	D	7	M Séance collective
8	L Séance collective	8	J
9	M	9	V Séance collective
10	M Séance collective	10	S
11	J	11	D <span style="color: red;">Équipe 1 : Coupe de France</span> <span style="color: red;">Équipe 2 : Challenge de l'Anjou</span> <span style="color: blue;">Équipe 3 : Match Amical</span>
12	V Séance collective	12	L
13	S	13	M
14	D	14	M Séance collective
15	L	15	J
16	M Séance collective	16	V Séance collective
17	M <span style="color: blue;">Groupe 1-2 : Andrezé Jub Jallais (R3)</span>	17	S
18	J	18	D <span style="color: green;">Équipes 1 et 2 Championnat : J1</span>
19	V Séance collective	19	L
20	S <span style="color: blue;">Groupe 1-2 : St Laurent sur Sèvre (D1)</span>	20	M
21	D	21	M Séance collective
22	L	22	J
23	M Séance collective	23	V Séance collective
24	M <span style="color: blue;">Groupe 1-2 : Fief Gesté Foot (D1) - 2 équipes</span>	24	S
25	J	25	D <span style="color: red;">Équipe 1 : Coupe de France</span> <span style="color: red;">Équipe 2 : Challenge de l'Anjou</span> <span style="color: red;">Équipe 3 : Challenge Hubert Sourice</span>
26	V Séance collective	26	L
27	S	27	M
28	D <span style="color: red;">Équipe 1 : Coupe de France</span> <span style="color: blue;">Équipe 2 : Match Amical</span>	28	M Séance collective
29	L Séance collective	29	J
30	M	30	V Séance collective
31	M <span style="color: blue;">Groupe 1-2 : Beaupreau (R3)</span>		



Apporter une **gourde + baskets** pour chaque séance !!  
Merci de nous prévenir de vos absences via sporteasy  
 (si vous n'avez pas les codes d'accès, me demander)

Thomas : 06-85-11-11-13





## Séances individuelles Athlétique

Avant de commencer, téléchargez une appli type Adidas runtastic ou Nike run club  
Afin de baliser votre footing (connaître votre vitesse, calculer les kilomètres effectués,  
connaître votre temps..)

Date	Nombre de kilomètres	Temps estimé à	Temps maximum au km
<b>Semaine 29</b>			
<u>lun. 18 juil.</u>	5	Entre 20 et 25 minutes	5 minutes
<u>mer. 20 juil.</u>	5	Entre 20 et 25 minutes	5 minutes
<u>ven. 22 juil.</u>	Fartleck	-10 minutes de footing (échauffement) -10 x (2 min de footing (allure moyenne) – 15 sec d'accélération)	
<b>Semaine 30</b>			
<u>lun. 25 juil.</u>	7,5	Entre 30 et 40 minutes	5 minutes 15 secondes
<u>mer. 27 juil.</u>	7,5	Entre 30 et 40 minutes	5 minutes 15 secondes
<u>ven. 29 juil.</u>	Fartleck	-10 minutes de footing (échauffement) -10 x (2 min de footing (allure moyenne) – 15 sec d'accélération)	
<b>Semaine 31</b>			
<u>lun. 1 août</u>	10	Entre 40 et 60 minutes	5 minutes 30 secondes
<u>mer. 3 août</u>	10	Entre 40 et 60 minutes	5 minutes 30 secondes
<u>ven. 5 août</u>	Fartleck	-10 minutes de footing (échauffement) -10 x (2 min de footing (allure moyenne) – 15 sec d'accélération)	

Ajouter 1 séance individuelle « ballon » + 2 séances individuelles renfo par semaine  
(soit dans la continuité d'1 séance athlétique soit pendant les jours off)



## Séances individuelles Renfo

Chaque exercice dure 40 secondes puis vous récupérez 20 secondes  
Vous enchaînez les exercices les uns après les autres en respectant l'ordre ci-dessous

### **Faire 2 séries**

1 <sup>er</sup> exercice	Abdos de face (crunch)
2 <sup>ème</sup> exercice	Abdos coudes-genoux opposé
3 <sup>ème</sup> exercice	Abdos coudes-genoux opposé (l'autre côté)
4 <sup>ème</sup> exercice	Gainage face
5 <sup>ème</sup> exercice	Gainage droit
6 <sup>ème</sup> exercice	Gainage gauche
7 <sup>ème</sup> exercice	Abdos cordes (avec 3 temps en montant et 3 en descendant)
8 <sup>ème</sup> exercice	Abdos du haut (monter le menton vers le haut et non vers les genoux)
9 <sup>ème</sup> exercice	Pompes
10 <sup>ème</sup> exercice	Natation (avec poids*) allongé au sol, la tête face au sol, levé les bras au dessus de la tête
11 <sup>ème</sup> exercice	Boxe (avec poids*)
12 <sup>ème</sup> exercice	Dips (en appuis sur une chaise)
13 <sup>ème</sup> exercice	Mountain climber
14 <sup>ème</sup> exercice	Touche (avec poids*)
15 <sup>ème</sup> exercice	Burpees
16 <sup>ème</sup> exercice	Épaule (avec poids*) debout élévation latérale des bras (pas au dessus des épaules)

\* poids = 1 ou 2 kilos dans chaque main (deux bouteilles d'eau d' 1 litre ou d'1,5 litre)

Au fur et à mesure des séances vous pouvez augmenter la durée de travail et  
Réduire la durée de récupération (45-15)



## Séances individuelles Ballon

Chaque exercice dure 1 minute 30 secondes puis vous récupérez 30 secondes  
Vous enchaînez les exercices les uns après les autres en respectant l'ordre ci-dessous

### **Faire 2 séries**

1 <sup>er</sup> exercice	Jonglerie libre
2 <sup>ème</sup> exercice	Jonglerie pied droit
3 <sup>ème</sup> exercice	Jonglerie pied gauche
4 <sup>ème</sup> exercice	Jonglerie tête
5 <sup>ème</sup> exercice	Jonglerie alterné pied droit-pied gauche
6 <sup>ème</sup> exercice	Passe contre un mur 2 touches de balle (libre)
7 <sup>ème</sup> exercice	Passe contre un mur 2 touches de balle (contrôle d'un pied-passe de l'autre)
8 <sup>ème</sup> exercice	Passe contre un mur 2 touches de balle (contrôle d'un pied-passe du même pied)

Séance de 32 minutes