



Association Sportive Sud Loire
SENIORS
PROGRAMME DE REPRISE – SAISON 2018/2019

Programme de pré-reprise SENIORS
Planning d'été - Travail individuel

Bonjour à tous,

La nouvelle saison s'approche et donc voici le programme de reprise.

Nous te conseillons, dans la mesure du possible, de suivre le programme pour arriver le 06 août dans les meilleures conditions physiques.

Pour se faire, commence la course à allure constante (ou vélo mais durée X2).

Tu peux jouer avec le relief, la nature du sol (route, chemin, plage...).

Certains exercices de préparation physique générale peuvent être aussi intégrés à la séance : Montées de genoux, talons-fesses, courses arrière, montées d'escaliers....

Semaine du 16 au 21 juillet 2018 :

1^{ère} séance : 45' + Etirements + hydratation

2^{ème} séance : 45'+ Etirements + hydratation

**Dès la 1^{ère} séance, commence à
faire du gainage (cf schémas ci-dessous)**

Semaine du 23 au 28 juillet 2018 :

1^{ère} séance : 45' + Etirements + hydratation

2^{ème} séance : 45' + Etirements + hydratation

Semaine du 30 juillet au 04 août 2018 :

1^{ère} séance : 3 x 8' de course fractionnées 10"/20" (10" de sprint/20" de récupération)
=>3X 16 répétitions avec 4' de récupération entre les séries

2^{ème} séance : 3x 8' de course fractionnées 10"/20"

=>3X 16 répétitions avec 4' de récupération entre les séries

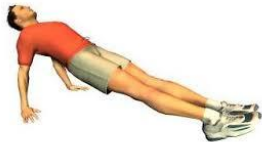
Gainage : Le temps de récupération entre les répétitions est égal au temps de travail



60" de contraction / 3 séries



30" de contraction / 3 séries



30" de contraction / 3 séries



30" de contraction / 3 séries



Jump box : travail d'explosivité (avec banc, escalier...)

- Saut et atterrissage pieds joints
- Pas de pause entre atterrissage et 2eme saut
- 5 sauts/3séries

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS COLLECTIFS LE LUNDI 06/08/2018

semaine 32 :

Lundi 06/08

Mercredi 08/08

Vendredi 10/08

dimanche 12/08

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

REPOS

semaine 33 :

lundi 13/08

jeudi 16/08

vendredi 17/08

samedi 18/08

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

match amical, challenge de l'arbitrage (ext)

semaine 34 :

lundi 20/08

mercredi 22/08

vendredi 24/08

dimanche 26/08

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

match amical Immaculé st Nazaire (Dom)

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

match CDF équipe A

**match amical équipe B/Marchecoul B (lieu et heure
définir en fonction du tirage de CDF)**

semaine 35 :

lundi 27/08

mercredi 29/08

vendredi 31/08

dimanche 02/09

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

match amical équipe A/Trellière (ext)

match amical équipe B/FCSSM B (ext)

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

match CDF équipe A

match amical équipe B/FCBR B

semaine 36 :

lundi 03/09

mercredi 05/09

vendredi 07/09

dimanche 09/09

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

entraînement 20h00/21h30- Montbert

match équipe B/AS Maine B (lieu à définir)

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

match CDF équipe A

coupe du district équipe B

semaine 37 :

mardi 11/09

jeudi 14/09

vendredi 14/09

dimanche 16/09

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

entraînement 20h00/21h30 -Montbert

championnat équipes A/B/C/D

Bonnes vacances à tous et rendez-vous le **06 août prochain pour une nouvelle saison
qui promet d'être très intéressante...**

Sportivement

Laurent ARNAUD 06-33-00-70-57

Hugues ETIENNE 06-89-84-59-51

Thibaut BIRON 06-67-12-49-78

Jean-Louis BOURSIER 06-64-69-71-93