

PLANNING COLLECTIF



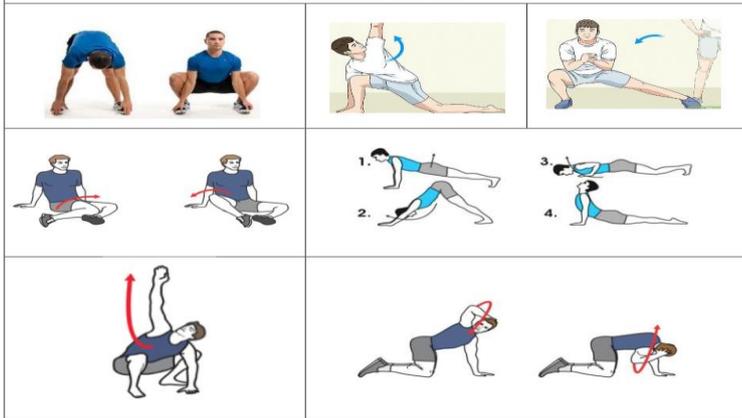
GROUPE SENIOR

CYCLE	JOUR	DATE	TYPE	HORAIRE	LIEUX
C1	Lundi	31/07/2023	Reprise collective	19H-21H	S'INTERCO
	Mardi	01/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mercredi	02/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Vendredi	04/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Samedi	05/08/2023	MP vs GUIPRY-MESSAC (R1)	20H	S'INTERCO
C2	Lundi	07/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mardi	08/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Jeudi	10/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Vendredi	11/08/2023	MP vs LA GUERCHE (R1)	20H	S'INTERCO
C3	Mercredi	16/08/2023	Test GACON + Séance	19H-21H	BRIOTAIS
	Jeudi	17/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Vendredi	18/01/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Dimanche	20/08/2023	MP vs CHÂTEAU GONTIER (N3)	15H	CHÂTEAU GONTIER
C4	Mardi	22/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mercredi	23/08/2023	MP vs La Baule (R2)	19H	LA BAULE
	Vendredi	25/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Samedi	26/08/2023	MP vs VARADES (R2)	17H	VARADE
C5	Mardi	29/08/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mercredi	30/08/2023	Séance Gp1 + MP vs RETIERS (R3)	20H	BRIOTAIS (Gp1) / RETIERS
	Vendredi	01/09/2023	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Dimanche	03/09/2023	MP vs à confirmer	A confirmer	A confirmer
C6	Mardi	05/09/2023	Séance	19H30-21H	S'INTERCO
	Mercredi	06/09/2023	Test GACON + Séance	19H-21H	BRIOTAIS
	Vendredi	08/09/2023	Séance	19H30-21H	S'INTERCO
	Dim	10/09/2023	Double MP vs ANGERS NDC (R2 + R3)	15H	ANGERS
C7	Mardi	12/09/2023	Séance	19H30-21H	S'INTERCO
	Mercredi	13/09/2023	Séance	19H-21H	LENOIR ou BRIOTAIS
	Vendredi	15/09/2023	Séance	19H30-21H	S'INTERCO
	Dimanche	17/09/2023	J.1 CHAMPIONNAT R2	15H	?



1/ AVANT

Mobilité active



2/ PREVENTION AU CHOIX

1 ADDUCTEURS	2 CHEVILLE (à faire pieds nus)	3 ISCHIOS
<ul style="list-style-type: none"> * Mob à genou x12 * Patin debout x12 * Equilibre sur 1 pied + Rotation du tronc avec Kettlebell 30" * Copenhague Iso 45" * Good Morning jambe écartées +++ x14 * Copenhague Dynamique x12 * Appui sur 1 pied + rotation externe jambe en se tenant à un mur (cf photo ci-dessous) x6 	<ul style="list-style-type: none"> * Proprio yeux fermés 6x10" * Elastique cheville vers l'intérieur et l'extérieur (Attention que ça soit bien un mouvement de la cheville et non une rotation de la jambe = petite amplitude) x14 * Elastique flexion dorsale x14 (élastique sur le coup du pied et ramener vers soi) * Avancer avec les orteils 6x20" * Excentrique mollet: descendre à 1 pied, remonter à 2 pieds (à faire sur une marche pour amplitude max) x12 * Overhead squat avec un bâton x12 	<ul style="list-style-type: none"> * Good Morning x12 * Diver (1 série par orientation du pied au sol mais en gardant le buste dans l'axe = pied position neutre / vers l'extérieur / vers l'intérieur) 3x12 * Patin ischio ou quelque chose pour glisser sur le sol type torchon x8 * Nordic x6 * Ischio swissball x10 * Leg curl élastique x8 (1"/5"/3")
15 - 20 min	15 - 20 min	15 - 20 min

3/ APRES

Etirements passifs

