

PLANNING COLLECTIF



PREPA GROUPE SENIOR

CYCLE	JOUR	DATE	TYPE	HORAIRES	LIEUX
C1	Mercredi	31/07/2024	Reprise collective	19H-21H	S'INTERCO
	Jeudi	01/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Samedi	03/08/2024	Double Séance	10H-16H	S'INTERCO
C2	Lundi	05/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mardi	06/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Jeudi	08/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Samedi	10/08/2024	MP vs CHÂTEAU GONTIER (R1)	A confirmer	CHÂTEAU GONTIER
C3	Mardi	13/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mercredi	14/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Vendredi	16/01/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Dimanche	18/08/2024	MP vs US CHANGE (R1)	15H	CHATEAUBRIANT
C4	Mardi	20/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mercredi	21/08/2024	MP vs BELLEVUE (R1)	A confirmer	BELLEVUE
	Vendredi	23/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Samedi	24/08/2024	MP vs RETIERS (D1)	A confirmer	RETIERS
	Dimanche	25/08/2024	ORVAULT SPORT (R1)	A confirmer	ORVAULT
C5	Mardi	27/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Mercredi	28/08/2024	MP vs NORT AC (R2) et (D1)	A confirmer	NORT SUR ERDRE
	Vendredi	30/08/2024	Séance	19H-21H	S'INTERCO
	Samedi	31/08/2024	Journée cohésion	19H-21H	SION LES MINES
	Dimanche	01/09/2024	MP vs CRAON (R3) MP vs LA BAULE (R1)	A confirmer A confirmer	CRAON LA BAULE
C6	Mardi	03/09/2024	Séance	19H30-21H	S'INTERCO
	Mercredi	04/09/2024	Séance (R2)	19H-21H	BRIOTAIS
	Jeudi	05/09/2024	Séance	19H30-21H	BRIOTAIS
C7	Mardi	10/09/2024	Revue d'effectif (opposition interne)	19H30-21H	S'INTERCO
	Mercredi	11/09/2024	MP vs Erbray (D2)	A confirmer	ERBRAY
	Jeudi	12/09/2024	Séance (R2)	19H-21H	LENOIR
	Vendredi	13/09/2024	Séance	19H30-21H	S'INTERCO
	Dimanche	15/09/2023	J.1 CHAMPIONNATS	15H	???

PROGRAMME INDIVIDUEL



PREVENTION (10 min, régulièrement pendant les vacances)

Mobilité active			Etirements passifs		

CARDIO (1 semaine avant la reprise)

SEANCE 1

Echauffement	Cardio	Renfo	Récup
MOBILITE	COURSE	CIRCUIT (enchaîner un maximum de postures sans récupération)	ETIREMENTS PASSIFS
Voir schema	FARTHLEK 30' Course à allure modérée pendant 2min40sec , puis à allure rapide pendant 20sec et ainsi de suite jusqu'àux 30 minutes	* 1min/ Mountain Climber dynamique * 16 rep/ Burpees * 45sec/ Gainage coté droit (monter-descendre) * 16 rep/ Montées de bassin (sur le dos, pour les ischios) * 45sec/ Gainage coté gauche (monter-descendre) * 30sec/ Superman	Voir schema
5 min	30 min	10 min	5 min

SEANCE 2

Echauffement	Cardio	Renfo	Récup
MOBILITE	COURSE	10 MIN GAINAGE (enchaîner les postures sans récupération)	ETIREMENTS PASSIFS
Voir schema	* 30min à allure modérée	* 1min/ Ventral statique * 30sec/ Droite statique * 30sec/ Gauche statique * 30sec/ Ventral statique * 1min/ Droite dynamique (monter-descendre) * 1min/ Gauche dynamique (monter-descendre) * 30sec/ Ventral dynamique (basculer bassin vers le sol à gauche puis à droite) * 30sec/ Droite dynamique (toucher le coude avec le genou puis se redresser) * 30sec/ Gauche dynamique (toucher le coude avec le genou puis se redresser) * 30sec/ Dos statique * 30sec/ Droite dynamique (enrouler puis redresser le buste) * 30sec/ Gauche dynamique (enrouler puis redresser le buste) * 30sec/ Dos statique * 1min/ Mountain climber	Voir schema
5 min	30 min	10 min	5 min

SEANCE 3

Echauffement	Cardio	Renfo	Récup
MOBILITE ACTIVE	COURSE	CIRCUIT 2 tours (45sec d'effort statique et 15sec de récupération)	ETIREMENTS PASSIFS
Voir schema	* 5min à allure lente * 10min à allure modérée * 5min à allure rapide * 10min à allure modérée	* 45sec/ Chaise * 45sec/ Ischio (levé de bassin au sol) * 45sec/ Gainage ventral * 45sec/ Pointes de pied (face au mur)	Voir schema
5 min	30 min	10 min	5 min