

Séniors Masculins

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS ET DES MATCHS AMICAUX SAISON 2018-2019 U.S.L

*MARDI 7 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

*JEUDI 9 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

*VENDREDI 10 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

*MARDI 14 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

*JEUDI 16 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

***VENDREDI 17 AOUT MATCH A VERTOU GROUPE A**

*LUNDI 21 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

***MERCREDI 22 AOUT MATCH A GORGES GROUPE A**

*VENDREDI 24 AOUT ENTRAINEMENT 19H30

***DIMANCHE 26 AOUT COUPE DE FRANCE**

*MARDI 28 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

***MERCREDI 29 AOUT MATCH AUX SORINIERES
GROUPE A**

*VENDREDI 31 AOUT ENTRAINEMENT A 19H30

***DIMANCHE 2 SEPTEMBRE MATCH DE COUPE**

GROUPE B MATCHS AMICAUX SOUS RESERVE :

*26/8 A LA CHABOSSIÈRE

*2/9 A LA CHAPELLE SUR ERDRE

**REPRISE NORMALE LE MARDI 4 SEPTEMBRE A 19H30 PUIS
JEUDI 6 SEPTEMBRE A 19H30**

Séniors Féminines

PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE D'AVANT SAISON 2018-2019 U.S.L

"Le talent technique et l'intelligence tactique ne peuvent faire la différence sans qualités physiques."

La fin de saison est prévue pour mi-juin. Je vous transmets donc ce planning d'entraînements individuels (3 semaines) accompagné de quelques conseils à appliquer afin de commencer la future saison dans les meilleures conditions.

Ne négligez surtout pas cette préparation qui me sert de base de travail pour la reprise collective. La notion de plaisir est très importante. Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif mais d'une reprise progressive, cependant il est primordial d'aller au bout à chaque fois ! Je compte donc sur votre sérieux et votre investissement personnel.

La période de vacances d'été (juillet) permet de récupérer et de se divertir. C'est l'occasion de retrouver une fraîcheur mentale et physique (de faire le vide avec la saison passée...)

Je vous conseille de vous entretenir avec des activités sportives variées comme la natation, le vélo, le tennis, le basket, la marche sportive...

- Pensez à vous hydrater (eau !) régulièrement et de manière conséquente pendant cette période de pré-saison pour faciliter l'élimination des toxines et diminuer les courbatures musculaires.
- Étirez-vous pour favoriser la récupération et la souplesse. Tenez 30 secondes dès la sensation d'étirement par groupe musculaire (circuit : mollets, quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs, psoas iliaque...) en respectant la posture.
- Accordez autant d'importance au renforcement musculaire et au circuit gainage.
- Pour les fumeuses : Pas de cigarettes 1 heure avant et après l'effort (Résistez !!!).
- Respectez bien le programme.

Ne vous privez pas de faire la fête ! Mais gardez un minimum de rigueur dans votre hygiène de vie (attention aux excès, à l'alimentation, au sommeil, à votre poids).

Bonnes Vacances et bon courage à toutes...

Frédéric BELLEGARDE 06. 44. 07. 25. 90
frederic.bellegarde@gmail.com

PLANNING DE REPRISE INDIVIDUELLE

Circuit Gainage:

Gainage sur avant bras: 1'

Gainage latéral (avant bras gauche): 30"

Gainage latéral (avant bras droit): 30"

Gainage position pompes (bras tendus): 1'

Renforcement Musculaire :

Abdos : dos au sol, jambes tendues en l'air : soulever le haut du corps, les mains touchent la pointe des pieds : 2 x 30

Pompes: 2 x 15

Semaine 1 :

Mecredi 1 Août:

Endurance fondamentale 2 x 15 minutes avec 5 minutes de marche active entre les 2 courses
1 circuit gainage + 1 circuit renforcement musculaire. Etirements.

Vendredi 3 Août:

Endurance fondamentale 2 x 20 minutes avec 5 minutes de marche active entre les 2 courses
1 circuit gainage + 1 circuit renforcement musculaire. Etirements.

Dimanche 5 Août:

Endurance fondamentale 45 minutes. 2 circuits gainage + 2 circuits renforcement musculaire.
Etirements.

Semaine 2 :

Mardi 7 Août:

Endurance fondamentale 3 x 15 minutes avec 1 circuit gainage après chaque course. Etirements.

Jeudi 9 Août :

Endurance fondamentale 15 minutes + Etirements + Endurance-puissance (course en changeant d'allure) 18 minutes : 3 x 6 minutes (3 minutes allure plus élevée + 3 minutes allure modérée...)
1 circuit gainage + 1 circuit renforcement musculaire. Etirements.

Samedi 11 Août :

Endurance fondamentale 20 minutes + 5 minutes de marche active + 15 minutes d'endurance plus soutenue. 2 circuits gainage. Etirements.

Semaine 3 :

Lundi 13 Août:

Endurance fondamentale 15 minutes + Endurance-puissance 16 minutes : 8 x 2 minutes
(1 minute allure plus élevée + 1 minute allure modérée...) Etirements.

Mercredi 15 Août:

Endurance fondamentale 20 minutes + Endurance-puissance 15 minutes : 3 x 5 minutes
(2 minutes allure plus élevée + 3 minutes allure modérée...) Etirements.

Vendredi 17 Août:

Endurance fondamentale 30 minutes + 20 minutes d'endurance plus élevée.
2 circuits de gainage + 2 circuits renforcement musculaire. Etirements.

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

Lundi 20 Août : 19h30 - 21h

Reprise de l'entraînement collectif.

Mercredi 22 Août : 19h30 - 21h

Entraînement collectif.

Vendredi 24 Août : 19h30 - 21h

Entraînement collectif.

Dimanche 26 Août :

Match Amical contre St Georges de Montaigu (Porcher).

Mercredi 29 Août : 19h30 - 21h15

Entraînement collectif.

Vendredi 31 Août : 19h30 - 21 h15

Entraînement collectif.

Dimanche 2 Septembre :

Match Amical contre La Rochelle (Porcher) ... /...