



SAISON 2022-2023

PLANNING PREPARATION AVANT SAISON

- Lundi 08/08/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Mercredi 10/08/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Vendredi 12/08/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Mercredi 17/08/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Vendredi 19/08/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Dimanche 21/08/2022** Match Amical Seniors 1 vs ASSL 1 – Lieu et Heure à déterminer
- Lundi 22/08/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Mercredi 24/08/2022** Match Amical Seniors 1 vs FC LEGE 1 – Lieu et Heure à déterminer
- Vendredi 26/08/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Dimanche 28/08/2022** Coupe de France Seniors A – Lieu et Heure à déterminer
Match Amical Seniors 2 vs ASSL 2 – Lieu et Heure à déterminer
- Lundi 29/08/2022** 19H30 à Rocheservière
- Mercredi 31/08/2022** Match Amical Seniors 1 vs FC ROBRETIERES 1 – Lieu et Heure à déterminer
Match Amical Seniors 2 vs HERBERGEMENT 1 – Lieu et Heure à déterminer
- Vendredi 01/09/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Dimanche 04/09/2022** Coupe Seniors A – Lieu et Heure à déterminer
Match Amical Seniors 2 vs AVSP 2 – Lieu et Heure à déterminer
Match Amical Seniors 3 vs HERBERGEMENT 2 – Lieu et Heure à déterminer
- Mardi 06/09/2022** 19H30 à Rocheservière
- Jedi 08/09/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Dimanche 11/09/2022** Coupe Seniors A – Lieu et Heure à déterminer
Match Amical Seniors 2 vs AS MAINE 2 – Lieu et Heure à déterminer
Match Amical Seniors 3 vs AS MAINE 3 – Lieu et Heure à déterminer
- Mardi 13/09/2022** 19H30 à Rocheservière
- Jedi 15/09/2022** 19H30 à St Philbert de Bouaine
- Dimanche 18/09/2022** CHAMPIONNAT

PREPARATION INDIVIDUELLE – 2 SEMAINES AVANT LA REPRISE

1ere Semaine – 25 Juillet au 30 Juillet 2022

Séance n°1 : 20mns endurance CAPA (130/140 pulsations – 12/14 km/h), étirements 7mns
30mns endurance CAPA (130/140 pulsations – 12/14 km/h), étirements 7mns

Séance n°2 : 20mns endurance CAPA (130/140 pulsations – 12/14 km/h), étirements 7mns
30mns endurance CAPA (130/140 pulsations – 12/14 km/h), étirements 7mns

Séance n°3 : 25mns endurance CAPA (140/150 pulsations – 13/15 km/h)
Etirements 5mns (active-dynamique) / abdos et gainage 7mns
30mns endurance CAPA (130/140 pulsations – 12/14 km/h)
Etirements (active-dynamique)
5mns Trottiner bien relâcher

2nde Semaine – 01 Août au 06 Août 2022

Séance n°4 : 25mns endurance CAPA (150/160 pulsations – 14/16 km/h)
Etirements 5mns (active-dynamique) / abdos – gainage – quadri (flexions 2x25)
35mns endurance CAPA (150/160 pulsations – 14/16 km/h)
Etirements

Séance n°5 : 15mns endurance CAPA (150/160 pulsations – 13/14 km/h)
7mns abdos – gainage – quadri (flexions 2x30)
20mns endurance CAPA (150/160 pulsations – 15/16 km/h)
Etirements 7mns (active-dynamique)
35mns endurance CAPA (15/17 km/h) avec 5-6 accélérations de 100 à 200m dans les 6 dernières minutes.
5mns Trottiner bien relâcher
8/10 minutes étirements + relâchement musculaire

Séance n°6 : 15mns endurance CAPA (150/160 pulsations – 13/14 km/h)
7mns abdos – gainage – quadri (flexions 2x30)
20mns endurance CAPA (150/160 pulsations – 15/16 km/h)
Etirements 7mns (active-dynamique)
35mns endurance CAPA (15/17 km/h) avec 5-6 accélérations de 100 à 200m dans les 6 dernières minutes.
5mns Trottiner bien relâcher
8/10 minutes étirements + relâchement musculaire

Pour être au mieux pour le 08 Août et éviter les blessures, pensez à faire :

- CAPA : Sur sol souple (éviter le bitume)
- ETIRER tous les groupes musculaires sollicités (quadris, ischios, mollets, adducteurs)
- Les POSTURES DE GAINAGE doit être tenue 50' à 1'30
- Pour les ABDOS : faire 2 à 3 séries de 30 à 40 chaque séance – idem pour les obliques
- Veiller à BOIRE en suffisance (2 à 3L d'eau par jour) et surveillez votre alimentation
- En CAPA : 4'30/5' au 1km sur 4 séances puis descendre progressivement à la 5^e et 6^e séance entre 3'40 et 4'10 au 1km.
Pour les séances 7,8 et 9 entre 3'30 et 4' au 1km

RDV le Lundi 08 Août au stade de St Philbert de Bouaine à partir de 19H15 sur le terrain.

Jean-Jean, André et Sébastien

POUR LES ABSENTS – DU 08 AOUT AU 28 AOUT 2022

1ere Semaine – Semaine 32 du 08 au 15 Août 2022

3 Footings

- 1- CAPA : 30mns à 12/13 km/h = 5 à 6kms
- 2- 30mns à 12/13 km/h = 5 à 6kms + abdos (x30)
- 3- 40mns à 12/13 km/h = 7kms minimum + abdos (2x40)

ETIREMENTS

2e Semaine – Semaine 33 du 16 au 21 Août 2022

3 Footings

- 1- CAPA : 40mns à 13/14 km/h = 7 à 7,5kms + abdos + gainage
- 2- CAPA : 45mns à 13/14 km/h = 9kms + abdos (2x40)
- 3- 15mns = 3kms
200m x 5 accélération
15mns = 3,5kms soit 8kms + abdos (2x45)

3e Semaine – Semaine 34 du 22 au 28 Août 2022

3 Footings

- 1- 20mns à 13/14 km/h = 4 à 5 kms
+ 5x400m avec 2mns de récupération entre les courses + abdos (2x50)
- 2- 15mns à 13/14 km/h = 3 à 3,5kms + 4x1000m en 4.30mns avec 2mns de récupération entre chaque
Pour finir, 10mns de récupération soit environ 1,5kms + abdos (2x50)
- 3- IDEM 2

Dans la mesure du possible, les séances sont à effectuer sur des sols souples (gazon, forêt, sable ferme) plutôt que sur du bitume

Compléter les séances par des abdos (grand droit/oblique) + gainage et pompes

PENSEZ A CHAQUE SEANCE A BOIRE + ETIREMENTS DES QUADRIS/ISCHIO/MOLLETS

BONNES VACANCES A TOUS

Les Coachs