



## PREPARATION SENIORS SAISON 2024-2025

### PROGRAMMATION DES ENTRAÎNEMENTS (Début à 19h30 précise)

#### **Semaine 32**

Lundi 05 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Mardi 06 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Mercredi 07 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Jeudi 08 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
REPOS Vendredi, Samedi et Dimanche	

#### **Semaine 33**

Lundi 12 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Mardi 13 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Mercredi 14 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Jeudi 15 Août	<u>TOURNOI St Philbert de Bouaine – 14h00</u>

Adversaires : St Philbert de Grand Lieu, Coex et Nieul le Dolent

REPOS Vendredi, Samedi et Dimanche

#### **Semaine 34**

Lundi 19 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Mardi 20 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Mercredi 21 Août	Seniors A => <u>Amical vs Les Lucs sur Boulogne A – 19h30</u> Seniors B => <u>Amical vs Les Lucs sur Boulogne B – 19h30</u>
Jeudi 22 Août	Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30
Dimanche 25 Août	Seniors A => <u>Coupe de France ou Amical</u>

## **Semaine 35**

<b>Lundi 26 Août</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Mardi 27 Août</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Mercredi 28 Août</b>	<b>Seniors A =&gt; <u>Amical vs Saligny – 19h30</u></b> <b>Seniors B =&gt; <u>Amical vs A DETERMINER – 19h30</u></b>
<b>Jeudi 29 Août</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Dimanche 01er Septembre</b>	<b>Seniors A =&gt; <u>Coupe de France ou Amical</u></b> <b>Seniors B =&gt; <u>Amical vs ASVP B</u></b> <b>Seniors C =&gt; <u>Amical vs A DETERMINER</u></b>

## **Semaine 36**

<b>Lundi 03 Septembre</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Mardi 04 Septembre</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Mercredi 05 Septembre</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Dimanche 08 Septembre</b>	<b>Seniors A =&gt; <u>Coupe de France ou Amical</u></b> <b>Seniors B =&gt; <u>Amical vs AS MAINE B</u></b> <b>Seniors C =&gt; <u>Amical vs FC LEGE B</u></b>

## **Semaine 37**

<b>Mardi 10 Septembre</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Jeudi 12 Septembre</b>	<b>Entraînement St Philbert de Bouaine – 19h30</b>
<b>Dimanche 15 Septembre</b>	<b>REPRISE CHAMPIONNAT SENIORS A, B et C</b>



## TRAVAIL DE REATHLETISATION

### 3 SEMAINES AVANT LA REPRISE

#### **Semaine 29 (15-21 Juillet)**

Lundi 15 Juillet Footing (45 minutes)

Mercredi 17 Juillet Footing (45 minutes)

Jeudi 20 Juillet Footing (45 minutes)

Base = 5'5'30 au km + Abdo / Gainage

#### **Semaine 30 (22-27 Juillet)**

Lundi 22 Juillet Footing (50-55 minutes)

Mercredi 24 Juillet Footing (50-55 minutes)

Jeudi 26 Juillet Footing (50-55 minutes)

Base = 4'40/5'20 au km + Abdo / Gainage (1mn / Face, droite et Gauche)

#### **Semaine 31 (29 Juillet-04 Août )**

Lundi 22 Juillet Footing (60-70 minutes)

Mercredi 24 Juillet Footing (60-70 minutes)

Jeudi 26 Juillet Footing (60-70 minutes)

Base = 4'20/4'50 au km + Abdo / Gainage (1mn30 / Face, droite et Gauche)

PENSEZ AUX ETIREMENTS

BOIRE BEAUCOUP D'EAU

COURIR SUR UN SOL SOUPLE

**BONNES VACANCES ET BONNE REPRISE**

**LES COACHS**



# PROGRAMME POUR LES JOUEURS

## ABSENTS EN AOÛT 2024

### **Semaine 32 (05-11 Août) 3 séances**

- 30' Footing 5' à 5'30 au km
- 15' Footing 4'30 à 5' au km
- 3 accélérations de 400/500m
- 10' Footing 5' à 5'30 au km
- Etirements / Abdos / Gainage

### **Semaine 33 (12-18 Août) 3 séances**

- 20' Footing 5' à 5'30 au km
- 10' Footing 4'30 à 5' au km
- 10' à 15' accélération sur 400/500m (soit 4 de 2')
- 10' Footing 5' au km
- Etirements / Abdos / Gainage

### **Semaine 34 (19-25 Août) 3 séances**

- 20' Footing 5' à 5'30 au km
- 3 accélérations de 2' soit environ 500m
- 10' Footing 4'30 à 5' au km
- 10 accélérations de 200m soit 30/40
- 10' à 15' Footing 4'30 à 5' au km
- Etirements / Abdos / Gainage

**PENSEZ AUX ETIREMENTS**

**BOIRE BEAUCOUP D'EAU**

**COURIR SUR UN SOL SOUPLE**