

PREPARATION INDIVIDUELLE SENIORS FCPVG 2024-2025

La **REPRISE** des entraînements collectifs est fixée au **JEUDI 1^{er} AOUT 2024**
La préparation individuelle commence 3 semaines avant donc le **LUNDI 08 JUILLET 2024**.



Chaque séance est composée de **4 PARTIES** :

- Endurance
- Renforcement
- Proprioception
- Fin de séance – retour au calme.

Vous composez chaque partie au choix en fonction des ateliers proposés.

Chaque séance doit **ABSOLUMENT** comporter les **4 PARTIES** !!!!

Vous pouvez vous télécharger l'application **STRAVA** pour suivre vos courses et vos séances, savoir où vous en êtes par rapport aux objectifs kilométriques ! Ça me permettra de suivre vos séances 😊

Vitesse de course au choix selon les moyens physiques individuels du moment (A,B ou C)

LUNDI 08

Course Libre : 30 min
(A : 5,5km / B : 6km ou C : 6,5km)
ou Vélo Padel Natation 1h

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

MERCREDI 10

Course Libre : 30 min
(A : 5,5km / B : 6km ou C : 6,5km)
ou Vélo Padel Natation 1h

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

VENDREDI 12

Course Libre : 30 min
(A : 5,5km / B : 6km ou C : 6,5km)
ou Vélo Padel Natation 1h

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

LUNDI 15

Course Libre : 45 min
(A: 8km / B : 9km ou C : 10 km)
ou Velo Padel Natation 2h

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

MERCREDI 17

Course Libre : 45 min
(A: 8km / B : 9km ou C : 10 km)
ou Velo Padel Natation 2h

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

VENDREDI 19

Course Libre : 45 min
(A: 8km / B : 9km ou C : 10 km)
ou Velo Padel Natation 2h

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

LUNDI 22

Course : 30 min FARTLEK (type Trail ou fractionné libre)
ou TABATA 20 min

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

MERCREDI 24

Course : 30 min FARTLEK (type Trail ou fractionné libre)
ou TABATA 20 min

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

VENDREDI 26

Course : 30 min FARTLEK (type Trail ou fractionné libre)
ou TABATA 20 min

Renfo : Au choix

Proprio : Au choix

Etirements ou Déverrouillage

ENDURANCE (30 à 45 min) :

- Course Libre : Réalisée en aisance respiratoire sur 30 ou 45 min suivant la semaine.
- FARTLEK Libre : Alternance de courses à haute intensité et de courses de récupération. Le sujet détermine lui-même la durée et l'intensité des courses, possibilité de faire de fractionner ou une sortie Trail !
- TABATA : 5 Exercices à la suite pendant 4 minutes en 20 sec à fond et 10 sec de repos. Récupération 30 sec à la fin de chaque bloc de 8 exercices.

Corde à sauter ou Talons Fesses rapide sur place (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)

Fentes avant (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)

Burpees (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)

Squats (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)

Fentes latérales (20 sec/10 sec enchaînés 8 fois)

RENFORCEMENT (6 min) : 1 série d'exercice par séance à choisir entre

- Corde à sauter (45 sec de saut / 15 sec de repos) pendant 4 à 6 min.
- Gainage : 4 à 6 exercices au choix par séance de gainage dans cette liste
2x30 sec par exercice (4 à 6 min en tout)

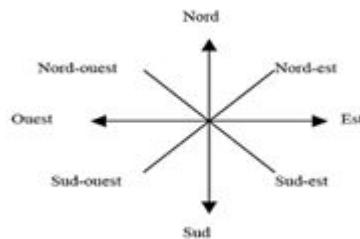


- Renforcements Membres Inférieurs : 3 séries de 10 Répétitions de **chaque** Exercice.



PROPRIOCEPTION (6 min) : Un atelier au choix parmi les 3 proposés

- Équilibre sur 1 pied puis sur l'autre le plus longtemps possible. On alterne les yeux ouverts et fermés puis en lançant une balle contre un mur. 4 min
- Équilibre sur un pied. Avec le pied en l'air on touche des plots placés en face, en arrière et sur les côtés comme une étoile de points cardinaux. 4 min
- Équilibre sur un pied. On saute avec réception sur le même pied suivant l'étoile de points cardinaux, soit 8 sauts aller-retours pour chaque pied.



FIN DE SEANCE (5 à 10 min) : Retour au calme. Étirements ou Déverrouillage articulaire au choix

- Étirements classiques 3 x 30 sec par muscles
Quadriceps/ Ischio Jambiers
Adducteur/ Fessier
Psoas Iliaque/ Mollets



- Déverrouillage Articulaire : 6 à 8 allers-retours par Mouvement



Si question(s) n'hésitez pas !!!

SERRÉ Nicolas : 06 77 10 00 53
LOUSSERT Franck : 06 08 45 70 19

PREPAREZ-VOUS BIEN !