

PROGRAMME INDIVIDUEL AVANT-SAISON SENIORS GARCONS



Objectifs de travail : Travail aérobie et renforcement musculaire généralisé

1. Lundi 6 Juillet

20' course allure moyenne

Etirements courts (7'' par muscles – 2 rép – Quadriceps / IJ / Mollets / Adducteurs / Psoas)

20' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2*20 rép / Pompes 2*15 rép / Gainage 2*30'' face – 2*30'' dos)

Musculation bas du corps (Squats 15 rép / Extensions de cheville 15 rép / Fentes avant 2*8 rép)

2. Mercredi 8 Juillet : Séance courte

20' course allure moyenne

Etirements longs (20'' par muscle – 2 rép – Quadriceps / IJ / Mollets / Adducteurs / Psoas)

Circuit musculation 30'' d'efforts – 15'' de récupération : 7 ateliers – 2 tours de travail

Les ateliers : 1. Abdominaux droits / 2. Dorsaux / 3. Squats / 4. Extensions de cheville / 5. Obliques droits / 6. Obliques Gauche / 7. Fentes avant

3. Vendredi 10 Juillet : Séance longue

20' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2*20 rép / Pompes 2*15 rép / Gainage 2*30'' face – 2*30'' dos)

20' course allure moyenne



4. Lundi 13 Juillet : Séance courte

10' course allure moyenne

Etirements longs (20'' par muscle – 2 rép – Quadriceps / IJ / Mollets / Adducteurs / Psoas)

10' course allure moyenne

Circuit musculation 30'' d'efforts – 15'' de récupération : 7 ateliers – 2 tours de travail

Les ateliers : 1. Squats 1 jambe (descendre à 2 jambe, remontée sur 1 jambe) / 2. Abdominaux droits / 3. Elévations de bassin 1 jambe / 4. Dorsaux / 5. Extensions de cheville / 6. Bondissements latéraux / 7. Gainage face

5' course allure moyenne

Circuit musculation idem

5. Mercredi 15 Juillet : Séance longue

20' course allure moyenne

Proprioception statique (équilibre) – 6 postures par jambe – Varier les flexions de genou – 5'' de maintien par posture

20' course allure moyenne

Musculation bas du corps (Squats 10 rép / Extensions chevilles 10 rép / Fentes avant 10 rép / Bondissements latéraux 10 rép) x 2

20' course allure moyenne

6. Vendredi 17 Juillet : Séance courte - Matin

10' course allure moyenne

Musculation bas du corps (Squats 10 rép / Extensions chevilles 10 rép / Fentes avant 10 rép / Bondissement latéraux 10 rép)

Etirements courts (7'' par muscles – 2 rép – Quadriceps / IJ / Mollets / Adducteurs / Psoas)

10' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 20 rép et obliques 2*20 rép G et D / Pompes 2*20 répétitions / Gainage 20'' + 10 rép G-D-Face-Dos)

Proprioception statique – 6 postures par jambe – Varier les flexions de genou – 5'' par posture

7. Vendredi 17 Juillet : Séance intense - Soir

10' PPG progressive (type échauffement avant-match)

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10'' course rapide – 20'' course lente) x 10

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10'' course rapide – 20'' repos) x 10

Circuit musculation 30'' d'efforts – 15'' de récupération : 10 ateliers – 2 tours de travail

Les ateliers : 1. Squats 1 jambe / 2. Elévations de bassin 1 jambe / 3. Gainage face / 4. Gainage dos / 5. Fentes arrières / 6. Bondissements latéraux / 7. Pompes mains serrées / 8. Extensions de cheville / 9. Pompes mains largeur épaule / 10. Fentes avant

8. Lundi 20 Juillet : Séance courte

10' course allure moyenne

Etirements courts (7'' par muscles – 2 rép – Quadriceps / IJ / Mollets / Adducteurs / Psoas)

10' course allure moyenne

Proprioception statique – 6 postures par jambe – Varier les flexions de genou – 5'' par posture

9. Mercredi 22 Juillet : Séance courte

10' course allure moyenne

Etirements longs (20'' par muscle – 2 rép – Quadriceps / IJ / Mollets / Adducteurs / Psoas)

10' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2*20 répétitions / Pompes 4*10 répétitions / Abdominaux obliques 2*20 rép / Gainage 4*10'' avec 5'' de récupération)

5' course allure moyenne

Musculation haut du corps idem



10. Vendredi 24 Juillet: Séance longue

20' course allure moyenne

Etirements courts (7'' par muscles – 2 rép – Quadriceps / IJ / Mollets / Adducteurs / Psoas)

20' course allure moyenne

Musculation bas du corps (Squats 10 rép / Extensions chevilles 10 rép / Fentes avant 10 rép / Bondissements latéraux 10 rép) x 2

11. Lundi 27 Juillet : Séance intense

10' PPG progressive

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10'' course rapide – 20'' course lente) x 12

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10'' course rapide – 20'' repos) x 12

Proprioception en mouvement : Bondissement + réception et maintien 5'' x 5 par jambe

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2*20 répétitions / Pompes 4*10 répétitions / Abdominaux obliques 2*20 rép / Gainage 15'' + 15 abdos G-D-Face-Dos) x 2

12. Mardi 28 Juillet : Séance courte

10' PPG progressive

Circuit musculation 30'' d'efforts – 15'' de récupération : 8 Ateliers – 2 tours

Les ateliers : 1. Squats / 2. Elévations de bassin / 3. Pompes mains largeur d'épaule / 4. Abdominaux droits / 5. Extensions de cheville / 6. Fentes avant / 7. Pompes mains serrées / 8. Dorsaux

10' course allure moyenne

Proprioception statique – 6 postures par jambe – 5'' de maintien – Varier les flexions de genou

13. Mercredi 29 Juillet : Séance courte – Matin

10' course allure moyenne

Circuit musculation 30'' d'efforts – 15'' de récupération : 8 Ateliers – 2 tours



Les ateliers : 1. Squats / 2. Elévations de bassin / 3. Pompes mains largeur d'épaule / 4. Abdominaux droits / 5. Extensions de cheville / 6. Fentes avant / 7. Pompes mains serrées / 8. Dorsaux

10' course allure moyenne

Proprioception statique – 6 postures par jambe – 5'' de maintien – Varier les flexions de genou

14. Mercredi 29 Juillet: Séance intense - Soir

10' PPG progressive

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15'' course rapide – 30'' course lente) x 12

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15'' course rapide – 30'' course lente) x 12

Proprioception en mouvement : Bondissement + réception et maintien 5'' x 5 par jambe

Musculation haut du corps (Abdominaux droits et obliques + dorsaux 2*20 répétitions / Pompes 4*10 répétitions / Gainage 15'' + 15 abdos G-D-Face-Dos)

15. Vendredi 31 Juillet : Séance intense

10' PPG progressive

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15'' course rapide – 30'' course lente) x 12

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15'' course rapide – 30'' course lente) x 12

Proprioception en mouvement : Bondissement + réception et maintien 5'' x 5 par jambe

Circuit musculation 30'' d'efforts – 10'' de récupération : 8 Ateliers – 2 tours

Les ateliers : 1. Squats 1 jambe/ 2. Elévations de bassin 1 jambe / 3. Pompes mains largeur d'épaule / 4. Abdominaux droits / 5. Extensions de cheville 1 jambe / 6. Fentes avant / 7. Pompes mains serrées / 8. Dorsaux

