

GLAZIKS DE CORAY

SAISON 2021-202

Programme de Préparation Physique Individuelle d'avant saison

La reprise étant fixée au **17 juillet**, je vous propose ici de débiter votre préparation physique individuelle dès le **14 juin** afin d'être en bonne condition à la reprise des compétitions.

Lundi 14 Juin

- Footing de 30 minutes (2 X 15mn)
- Renforcement musculaire 3 X 25 abdos + 2 X 20 pompes
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Mercredi 16 Juin

- Footing de 40 mn (2 X 20mn)
- Renforcement musculaire 3 X 30 abdos + 3 X 20 pompes
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Vendredi 18 Juin

- Footing de 45mn
- Renforcement musculaire 3 X 35 abdos + 3 X 20 pompes
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)
- Jonglage pied droit / pied gauche

Lundi 21 Juin

- Footing régulier de 20mn
- Récupération 5mn
- Footing accéléré de 20mn
- Gainage 40 sec. : position de face / latérale gauche / latérale droit 3X
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Mercredi 23 Juin

- Footing de 45mn
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)
- Jonglage pied droit / pied gauche

Vendredi 25 Juin

- Footing régulier de 20mn - Récupération 5mn
- Footing accéléré de 20mn (70% de VMA) suivi de 5mn de footing régulier
- Gainage de 45 sec : de face/ latéral gauche/ latéral droit / 3 X
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Lundi 28 Juin

- Footing de 45mn
- Séance d'abdos 4 X 30 et de pompes 3 X 20
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Mercredi 30 Juin

- Repos

Vendredi 2 Juillet

- Footing 30 min
- Récupération 5 min
- 5 X 300 m (80 % de VMA avec 30 seconde entre les séries) puis 10 min de footing en récup
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Lundi 5 juillet

- Footing de 40 mn
- Renforcement musculaire 3 X 30 abdos + 3 X 20 pompes
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Mercredi 7 Juillet

- Footing 20-25 min
- Récupération 5 min
- 4 X 200 m (80 % de VMA avec 30 seconde entre les séries)
- 3 X 300 m (80 % de VMA avec 30 seconde entre les séries) puis 10 min de footing en récup
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Vendredi 9 Juillet

- Footing de 45-50 mn
- Renforcement musculaire 4 X 30 abdos + 3 X 20 pompes
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Lundi 12 Juillet

- Footing régulier de 25 mn - Récupération 5mn
- Footing accéléré de 25 mn (70% de VMA) suivi de 5mn de footing régulier
- Gainage de 45 sec : de face/ latéral gauche/ latéral droit / 3 X
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Mercredi 14 Juillet

- Footing 20-25 min
- Récupération 5 min
- 1 série de fractionné (30s/30s sur 8 min) suivi de 5-10 mn de Footing en récup
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire (12 à 15 sec.)

Samedi 17 Juillet

- Reprise collective à Poullen (prévoir crampons et chaussures de courses)

Lundi 19 Juillet

- Entraînement

Mercredi 21 Juillet

- Entraînement

Vendredi 23 Juillet

- Entraînement

Samedi 24 Juillet

- Sortie Collective (à préciser)

Lundi 26 Juillet

- Entraînement

Mercredi 28 Juillet

- Entraînement

Vendredi 30 Juillet

- Opposition en interne

Lundi 2 Août

- Entraînement

Mercredi 4 Août

- Entraînement

Vendredi 7 Août

Match amical pour l'équipe A contre SCAER (lieu à définir)

Samedi 8 Août

Match amical pour l'équipe B contre ST HERNIN (à Coray)

Lundi 9 Août

- Entraînement

Mercredi 11 Août

Match amical pour l'équipe A contre QUIMPER ITALIA (lieu à définir)
Match amical pour l'équipe B contre DC CARHAIX B (à Carhaix)

Vendredi 14 Août

Match amical pour l'équipe A contre ES NEVEZ (à Coray)

Dimanche 15 Août

Tournoi pour l'équipe B (à LANDELEAU)

Lundi 16 Août

- Entraînement

Mercredi 18 Août

Match amical pour l'équipe A contre EDERN (lieu à définir)

Vendredi 20 Août

- Entraînement

Dimanche 22 Août

Match de coupe de solidarité pour l'équipe A contre SCAER
Match amical pour l'équipe B contre SCRIGNAC (à Coray)

Mercredi 25 Août

- Entraînement + Match amical pour l'équipe B contre QUERRIEN (à Coray)

Vendredi 27 Août

- Entraînement

Dimanche 29 Août

1^{er} TOUR DE COUPE DE FRANCE

RAPPELS INFORMATIONS IMORTANTES

- ⇒ **Pensez à bien vous hydrater lors des séances (pendant et après l'effort)**
- ⇒ **Privilégiez des surfaces souples lors de vos séances individuelles.**
- ⇒ **Ne négligez pas les étirements.**
- ⇒ **Cette préparation individuelle est un support, afin d'être capable de courir 40-45mn à un rythme soutenu dès la reprise.**

Je vous souhaite une bonne préparation individuelle et je vous attends nombreux le 17 Juillet à Poullen

Ci-joints les numéros utiles avant la reprise :

Chapalain Mickaël : 07-72-03-82-00
Le Cleuziat Richard : 07-80-44-47-31
Le Seac'h claude : 06-63-44-98-76
Boedec André : 06-69-73-68-33