



2019/2020

RÉGIONAL 3



# PLANNING D'ENTRETIEN JUILLET SENIOR

ENDURANCE/CARDIO

RENFO MUSCULAIRE

ENDURANCE/CARDIO

RENFO MUSCULAIRE

ENDURANCE/CARDIO

RENFO MUSCULAIRE

lundi  
08/07

20 mins 60% VMA

circuit renforcement x 2

mercredi  
10/07

30 mins 60% VMA

circuit renforcement x 2

vendredi  
12/07

40 mins 60% VMA

circuit renforcement x 2

lundi  
15/07

30 mins 70% VMA

circuit renforcement x 2  
circuit prévention x 2

mercredi  
17/07

35 mins 70% VMA

circuit renforcement x 2  
circuit prévention x 2

vendredi  
19/07

40 mins 70% VMA

circuit renforcement x 2  
circuit prévention x 2

lundi  
22/07

10 mins 50% VMA  
5 mins 80% VMA  
5 mins 65% VMA  
5 mins 80% VMA  
5 mins 65% VMA

circuit renforcement x 3  
circuit prévention x 3

mercredi  
24/07

10 mins 50% VMA  
5 mins 80% VMA  
5 mins 65% VMA  
5 mins 80% VMA  
5 mins 65% VMA

circuit renforcement x 3  
circuit prévention x 3

vendredi  
26/07

15 mins 50% VMA  
5 mins 80% VMA  
sprint 6x40m 130% VMA

circuit renforcement x 3  
circuit prévention x 3

lundi  
29/07

15 mins 50% VMA  
5 mins 80% VMA  
sprint 6x40m 130% VMA

circuit renforcement x 3  
circuit prévention x 3

VMA = VITESSE MAXIMALE AEROBIE

DISTANCE MAX PARCOURUE EN 6 MINS X 10

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

POMPES



10 répétitions

ABDOMINAUX



2x20 répétitions

GAINAGE



3x30 secondes

ÉLÉVATION DE HANCHE



2x10 répétitions / jambe

## PRÉVENTION DES BLESSURES

FENTE AVANT



2x10 répétitions / jambe

FLEXION FESSIER



2x10 répétitions / jambe

ÉLÉVATION LATÉRALE



2x10 répétitions / jambe

PROPRIOCEPTION



2x30 secondes / jambe

# PLANIFICATION

Du 08 Juillet au 29 Juillet : "Entretien" pour gagner du temps sur la préparation collective

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	dimanche
29-juil	28-juil	31-juil	01-août	02-août	04-août
05-août	06-août	07-août	08-août	09-août	11-août
12-août	13-août	14-août	15-août	16-août	18-août
19-août	20-août	21-août	22-août	23-août	25-août
26-août	27-août	28-août	29-août	30-août	01-sept
02-sept	03-sept	04-sept	05-sept	06-sept	08-sept

  

reprise
amical
séance
coupe
championnat