

Saison 2021-2022 :



Séances collectives JUIN 2021 :

- Vendredi 11 juin : Séance à 19h15 (à Laigné)
- Mercredi 16 juin : Séance à 19h15 (à Laigné)
- Vendredi 18 juin : Séance à 19h15 (à Laigné)
- Mercredi 23 juin : Séance à 19h15 (à Laigné)
- Vendredi 25 : Séance à 19h15 (à Laigné)
- Mercredi 30 juin : Séance à 19h15 (à Laigné)

Contacts :

Etienne Restif 06.86.26.90.87
Sébastien Bigarret 07.89.53.45.79

Saison 2021-2022 :



Séances individuelles de remise en forme : Planning sur 3 semaines

SEMAINE 1 :

Lundi 12/07	Mardi 13/07	Mercredi 14/07	Jeudi 15/07	Vendredi 16/07
1 x 30' de course peu intense sur terrain plat Pulsations : 120-140 par min + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)	Repos	Séance vélo 45' sur parcours vallonné + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)	Repos	2 x 20' de course peu intense sur terrain plat Pulsations : 120-140 par min 2' de marche entre les 2 séries + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)

SEMAINE 2 :

Lundi 19/07	Mardi 20/07	Mercredi 21/07	Jeudi 22/07	Vendredi 23/07
Séance vélo 45' sur parcours plat + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)	Repos	2 x 20' de course peu intense sur terrain plat Pulsations : 120-140 par min 2' de marche entre les 2 séries + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)	Repos	1 x 30' de course peu intense sur terrain vallonné + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)

SEMAINE 3 :

Lundi 26/07	Mardi 27/07	Mercredi 28/07	Jeudi 29/07	Vendredi 30/07
1 x 30' de course peu intense sur terrain vallonné + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)	Séance vélo 45' sur parcours plat	Footing : 10' + Gammes athlétiques : 10' + 2 x 10' à allure plus soutenue sur terrain plat. Pulsations : 140-160 par min. 2' de marche entre les 2 séries. + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)	Repos	Footing : 10' + Gammes athlétiques : 10' + 1 x 20' à allure plus soutenue sur terrain vallonné. Pulsations : 140-160 par min. + Gainage et renf.musculaire (voir feuille 2)



IMPORTANT

Bien respecter les durées et charges de travail.

Ne pas en faire trop, trop vite, sous peine d'avoir un contre-coup en fin de préparation fin août-début septembre.

- Gainage :

1-



Maintenir la position 30 sec puis 15s de repos (x 2 séries)

2-



Maintenir la position 30 sec puis 15 sec de repos puis maintenir 30 sec de l'autre côté puis 15 sec de repos

3-



Maintenir la position sur la jambe droite 15 sec puis sans s'arrêter maintenir la position sur la jambe gauche 15 sec puis 15 sec de repos (x 2 séries)

- Renf. musculaire :

3 x 25 abdos (bas du dos au sol, ne remonter que les épaules)

3 x 10 pompes



Saison 2021 – 2022 :

Programme des séances collectives et des matchs amicaux (sous réserve de modifications) :

- Dimanche 1 août : Séance à 10h00
- Lundi 2 août : Séance à 19h30
- Mercredi 4 août : Séance à 19h30
- Vendredi 6 août : Séance à 19h30
- Lundi 9 août : Séance à 19h30
- Mercredi 11 août : Match amical contre **Coudray/Bierné Gennes (D1)** (lieu à fixer) 19h30
- Vendredi 13 août : Séance à 19h30
- Lundi 16 août : Séance à 19h30
- Mercredi 18 août : Match amical contre **Ahuillé (D1)** (lieu à fixer) 19h30
Match amical contre **Villiers Charlemagne (D2)** (lieu à fixer) 19h30
- Vendredi 20 août : Séance à 19h30
- Dimanche 22 août : Match amical contre **St Sylvain d'Anjou (D1)** à domicile 14h00
- Mercredi 25 août : Match amical contre **Pouancé (R3)** à domicile 19h30
- Vendredi 27 août : Séance à 19h30
- Dimanche 29 août : **1^{er} tour Coupe de France (A)** 15h00
- Mercredi 1^{er} septembre : Match amical **Avrillé (D1)** à Avrillé 20h00
Match amical **Craon B (D2)** -à confirmer-
- Vendredi 3 septembre : Séance à 19h30
- Samedi 4 septembre : Match amical **Chatelais**
- Dimanche 5 septembre : **2^{ème} tour Coupe de France ou 1^{er} tour Coupe Pays de la Loire** 15h00
- Mercredi 8 septembre : Séance à 19h30 (groupe A) + **match amical** à définir
- Vendredi 10 septembre : Séance à 19h30
- Dimanche 12 septembre : **Reprise du championnat**