



Préparation individuelle d'avant saison - Seniors 2024-2025

"Dans les grandes choses, avant l'effort qui réussit, il y a presque toujours des efforts qui passent inaperçus"

Semaine du Lundi 8 Juillet au Dimanche 14 Juillet

"C'est avec des efforts, non par des vœux, qu'on arrive au but qu'on se propose."

Séance 1	Séance 2	Séance 3
2 x 15 minutes avec 5 min de récupération Allure modérée	2 x 20 minutes avec 5 minutes de récupération Allure modérée	Séance d'entraînement ou 30 min de footing (allure modérée)
Circuit 1 de travail musculaire	Circuit 1 de travail musculaire	Circuit 1 de travail musculaire

Semaine du Lundi 15 Juillet au Dimanche 21 Juillet

« Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal. C'est le courage de continuer qui compte. »

Séance 1	Séance 2	Séance 3
2 x 20 minutes avec 5 minutes de récupération Allure moyenne	2 x 25 minutes avec 5 minutes de récupération Allure moyenne	Séance d'entraînement ou 45 minutes de footing (allure modérée)
Circuit 2 de travail musculaire	Circuit 2 de travail musculaire	Circuit 2 de travail musculaire

Semaine du Lundi 22 Juillet au Dimanche 28 Juillet

"La chance aide parfois, le travail toujours"

Séance 1	Séance 2	Séance 3
2 x 25 minutes avec 5 minutes de récupération Allure moyenne	45 minutes de footing Allure moyenne	Séance d'entraînement ou 1 heure de footing (allure modérée)
Circuit 3 de travail musculaire	Circuit 3 de travail musculaire	Circuit 3 de travail musculaire

Semaine du Lundi 29 Juillet au Dimanche 4 Août

« On ne construit rien sur des regrets, par contre on bâtit sur des résolutions »

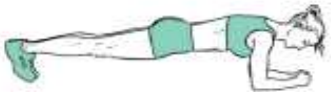



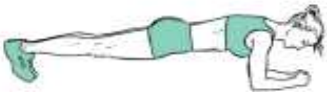







Séance 1	Séance 2	Séance 3
45 minutes de footing Allure soutenue	Séance d'entraînement ou 1 heure de footing (allure soutenue)	Séance d'entraînement ou 2 x 30 minutes (allure soutenue)
Circuit 3 de travail musculaire	Circuit 3 de travail musculaire	Circuit 3 de travail musculaire

N'oubliez pas l'hygiène de vie (sommeil, hydratation, étirements et alimentation) + toutes autres activités sportives permettant de garder la forme



Préparation individuelle d'avant saison Seniors 2024-2025

"Deviens plus fort que ta plus forte excuse !"

Circuit 1 <i>"le travail bat le talent quand le talent ne s'entraîne pas."</i>	Circuit 2 <i>"Chaque réussite commence avec la volonté d'essayer."</i>	Circuit 3 <i>"Motivez votre esprit et le corps suivra."</i>
<p>4 ateliers 30 secondes d'effort 30 secondes de récupération 3 tours Soit 12 minutes de travail</p>	<p>4 ateliers 45 secondes d'effort 45 secondes de récupération 3 tours Soit 18 minutes de travail</p>	<p>4 ateliers 45 secondes d'effort 45 secondes de récupération 4 tours Soit 24 minutes de travail</p>
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Planche</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Squats</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Escaladeur</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Burpees</i></p>  </div> </div>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Planche</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Jumping squats</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Fentes</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>La chaise</i></p>  </div> </div>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Crunch inversé</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Squats</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>fente sautée</i></p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><i>Escaladeur</i></p>  </div> </div>