

## PLANNING PRE-REPRISE PÔLE FORMATION SAISON 2022/2023

<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Type</b>
Lundi	08/08/22	2 x 20min footing en aisance respiratoire (pouvoir parler facilement) entrecoupé de 3min de récupération.
Mardi	09/08/22	<b><i>Travail Technique avec Ballon + Gainage</i></b>
Mercredi	10/08/22	GAINAGE
Jeudi	11/08/22	<b><i>Travail Technique avec Ballon + Gainage</i></b>
Vendredi	12/08/22	30 min footing en aisance respiratoire entrecoupé de 3min de récupération
Samedi	13/08/22	REPOS
Dimanche	14/08/22	REPOS
Lundi	15/08/22	45 min de footing en aisance respiratoire
Mardi	16/08/22	<b><i>Travail Technique avec Ballon + Gainage</i></b>
Mercredi	17/08/22	10min d'endurance en aisance respiratoire. 3 min de récupération puis 15 min de Fartlek (accélération de 30sec toutes les 3min puis retour à un rythme normal)
Jeudi	18/08/22	<b><i>Travail Technique avec Ballon + Gainage</i></b>
Vendredi	19/08/22	45 min footing en aisance respiratoire
Samedi	20/08/22	REPOS
Dimanche	21/08/22	REPOS
Lundi	22/08/22	2 fois 20 min allure soutenue (12-15km/h) entrecoupé de 3 min de récupération
Mardi	23/08/22	<b><i>Travail Technique avec Ballon + Gainage</i></b>
Mercredi	24/08/22	10 minutes d'échauffement puis 5 fois 5min allure soutenue (on ne peut plus parler facilement) entrecoupé de 3min de récupération en footing léger (9-10km/h)
Jeudi	25/08/22	<b><i>Travail Technique avec Ballon + Gainage</i></b>
Vendredi	26/08/22	10min d'endurance en aisance respiratoire. 3 min de récupération puis 20 min de Fartlek (accélération de 45sec toutes les 3min puis retour à un rythme normal).
Samedi	27/08/22	REPOS
Dimanche	28/08/22	REPOS

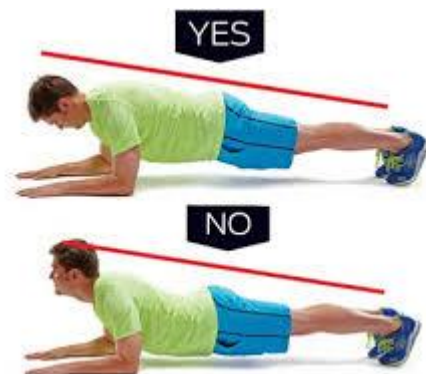
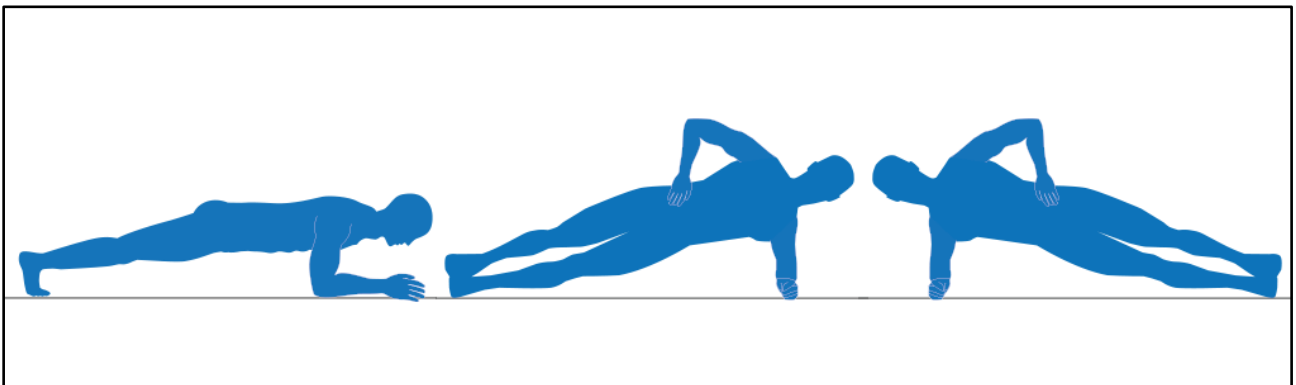
**Attention aux postures adoptées concernant le gainage !!!  
Faites le accompagné par une personne qui pourra vous  
corriger. (Cf fiche jointe)**

**Série type pour le gainage :**

Semaine 1 et 2 : 4 fois 45sec par position (face/droite/gauche)

Semaine 3 : 3 fois 1min par position (Face/droite/gauche)

Le gainage est également à réaliser après chaque sortie de course à pied.



## **Travail technique :**

Jonglerie – Jonglerie en mouvement – Slalom/ conduite (en forme de 8, diagonales dans un carré) – différentes prises de balles (intérieur – extérieur – au sol – aérienne) – Travail geste technique (les différents râdeaux – passements de jambes – crochets) etc...

Cette pré-reprise permet de gagner un temps très important dans notre avant-saison , tout ce que vous ferez en amont de la reprise vous permettra d'être plus à l'aise ensuite . Il est donc très important de s'y tenir.

Pour compléter cette pré-reprise vous pouvez y associer durant tout l'été différentes autres activités telles que la Natation, le Vélo, le Tennis, etc ...

Bonnes Vacances et rendez-vous pour

la reprise le mercredi 31 Août.