



PREPARATION INDIVIDUELLE SAISON 2025/2026 GROUPE SENIORS

Préparation individuelle : lundi 14 Juillet au vendredi 01 Août (3 semaines).
Reprise collective d'avant saison : Lundi 04 Août 2025.

PREPARATION INDIVIDUELLE :

12 séances de travail sur 3 semaines soit 4 séances par semaine. Etirements (10 à 12 min).

	DATES		
SEMAINE 1	LUN	14/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	MAR	15/07	Renforcement musculaire 45 min
	MER	16/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	JEU	17/07	Repos
	VEN	18/07	Course 50 Min + 15 min de gainage
	SAM	19/07	Etirements : 10 minutes

	DATES		
SEMAINE 2	LUN	21/07	Course 40 min + gainage 2X15 min
	MAR	22/07	Renforcement musculaire 45 min
	MER	23/07	Course 40 min + gainage 2X15 min
	JEU	24/07	Repos
	VEN	25/07	Course 40 min + gainage 2X15 min
	SAM	26/07	Etirements : 10 minutes

	DATES		
SEMAINE 3	LUN	28/07	Course 30 min + gainage 2X15 min
	MAR	29/07	Renforcement musculaire 45 min
	MER	30/07	Course 30 min + gainage 2X15 min
	JEU	31/07	Repos
	VEN	01/08	Course 30 min + gainage 2X15 min