



PLANNING DE REPRISE INDIVIDUEL



SENIORS 2023/2024

	DATE	SÉANCE	NATURE
S-3	SEMAINE DU 17 AU 22 JUILLET 3 SÉANCES INDIVIDUELLES	1	20 minutes CAP (EF) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance
		2	25 minutes CAP (EF) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance
		3	30 minutes CAP (EF) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance
S-2	SEMAINE DU 24 AU 29 JUILLET 3 SÉANCES INDIVIDUELLES	4	2 X 20 minutes CAP (EC) (5 min de récup. Active entre les 2) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de la séance
		5	2 X 25 minutes CAP (EC) (5 min de récup. Active entre les 2) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance
		6	2 X 30 minutes CAP (EC) (5 min de récup. Active entre les 2) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance
S-1	SEMAINE DU 31 AU 5 AOUT 3 SÉANCES INDIVIDUELLES	7	10 minutes CAP (EC)
			2 séries de 6 fois (EP) - (3 min de récup. Active entre les 2) 1 minute d'accélération / 1 minute de récup. passive
			10 minutes CAP (EC) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance
		8	10 minutes CAP (EC)
			2 séries de 8 fois (EP) - (3 min de récup. Active entre les 2) 30 secondes d'accélération / 30 secondes de récup. Passive
			10 minutes CAP (EC) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance
		9	10 minutes CAP (EC)
			2 séries de 10 fois (EP) - (3 min de récup. Active entre les 2) 30 secondes d'accélération / 30 secondes de récup. Passive
			10 minutes CAP (EC) Abdominaux - Pompes - Gainage en fin de séance

Responsable séniors : Anthony Motard 06-83-21-78-67

Préparateur physique : Baptiste Brisset 06-26-26-13-17

CAP = Course à pied

Récup. Active = Rythme lent - **Récup. Passive** = Marche lente ou arrêt complet

Endurance Fondamentale (EF) = Course avec une aisance respiratoire sans essoufflement

Endurance Capacité (EC) = Rythme plus soutenu que l'EF avec un léger essoufflement

Endurance Puissance (EP) = Accélération intensive avec essoufflement