



## Programme Intersaison

Saison 2019-2020

**JAUNE**

### Semaine du 15 au 21 juillet

**Séance 1** : activités sportives au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2** : FORCE

- Echauffement en trotinant 10'
- 5 ateliers FORCE : 30'' de travail / 30'' de récupération, 2 passages = 10 minutes de travail

**Exercices : Corde à sauter - Monter de genoux sur place - Flamand Rose et variante - Chaise - Pompe à genoux.**

- Circuit gainage : Alternance 30'' à 45'' de gainage, 15 à 20'' de récupération. Possibilité d'enchaîner les exercices sans récupération

**Exercices : Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points - Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points. Possibilité de réaliser les variantes si vous êtes à l'aise**

- 2° série de 2 passages sur les 5 ateliers FORCE
- Gainage à volonté

Pas d'étirement en fin de séance mais étirement le lendemain.

### Semaine du 22 au 28 juillet

**Séance 1** : activités sportives au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2** : FORCE

- Echauffement en trotinant 10'
- 5 ateliers FORCE : 30'' de travail / 30'' de récupération, 2 passages = 10 minutes de travail

**Exercices : Corde à sauter – Marelle - Flamand Rose et variante - Montée/ descente en contrehaut - Gainage ventrale dynamique.**

- Circuit gainage : Alternance 30'' à 45'' de gainage, 15 à 20'' de récupération. Possibilité d'enchaîner les exercices sans récupération

**Exercices : Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points - Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points. Possibilité de réaliser les variantes si vous êtes à l'aise**

- 2° série de 2 passages sur les 5 ateliers FORCE
- Gainage à volonté

Pas d'étirement en fin de séance mais étirement le lendemain.

### Semaine du 29 juillet au 4 août

**Séance 1** : activités sportives au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2** : FORCE

- Echauffement en trotinant 10'
- 5 ateliers FORCE : 30'' de travail / 30'' de récupération, 2 passages = 10 minutes de travail

**Rebonds au sol - Fente avant – Montée de marches - Flamand Rose et variante - Bondissement latéraux.**

- Circuit gainage : Alternance 30'' à 45'' de gainage, 15 à 20'' de récupération. Possibilité d'enchaîner les exercices sans récupération

**Exercices : Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points - Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points. Possibilité de réaliser les variantes si vous êtes à l'aise**

- 2° série de 2 passages sur les 5 ateliers FORCE
- Gainage à volonté

Pas d'étirement en fin de séance mais étirement le lendemain.

### Semaine du 05 au 11 août

**Séance 1 :** activités sportives au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 : FORCE**

- Echauffement en trotinant 10'
- 5 ateliers FORCE : 30'' de travail / 30'' de récupération, 2 passages = 10 minutes de travail.

**Haies basses - Fente avant – Montée de marches - Flamand Rose et variante - Jumping jack.**

- Circuit gainage : Alternance 30'' à 45'' de gainage, 15 à 20'' de récupération. Possibilité d'enchaîner les exercices sans récupération

**Exercices : Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points - Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points. Possibilité de réaliser les variantes si vous êtes à l'aise**

- 2<sup>e</sup> série de 2 passages sur les 5 ateliers FORCE
- Gainage à volonté

Pas d'étirement en fin de séance mais étirement le lendemain.

### **Semaine du 12 au 18 août**

**Séance 1 :** activités sportives au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 : FORCE**

- Echauffement en trotinant 10'
- 5 ateliers FORCE : 30'' de travail / 30'' de récupération, 2 passages = 10 minutes de travail

**Exercices : Corde à sauter et variante -Montée de genoux surplace - Flamand Rose et variante, Montée/ descente en contrehaut - Gainage ventrale dynamique - Chaise.**

- Circuit gainage : Alternance 30'' à 45'' de gainage, 15 à 20'' de récupération. Possibilité d'enchaîner les exercices sans récupération

**Exercices : Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points - Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points. Possibilité de réaliser les variantes si vous êtes à l'aise**

- 2<sup>e</sup> série de 2 passages sur les 5 ateliers FORCE
- Gainage à volonté

Pas d'étirement en fin de séance mais étirement le lendemain.

### **Semaine du 19 au 25 août**

**Séance 1 :** activités sportives au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 : FORCE**

- Echauffement en trotinant 10'
- 5 ateliers FORCE : 30'' de travail / 30'' de récupération, 2 passages = 10 minutes de travail.

**Exercices : Bondissement latéraux - Saut en contrehaut - Pompes à genoux - Flamand Rose et variante - Jumping jack**

**Exercices : Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points - Antérieur- Oblique gauche- Oblique droit – Postérieur – 4 points. Possibilité de réaliser les variantes si vous êtes à l'aise**

- 2<sup>e</sup> série de 2 passages sur les 5 ateliers FORCE
- Gainage à volonté

Pas d'étirement en fin de séance mais étirement le lendemain.

### **Reprise M14 et M16 1**

Samedi 24 août suivi du mardi 27, mercredi 28 et vendredi 30 août. Planning habituel à partir du lundi 02 septembre (entraînement le mardi et le vendredi de 18h à 19h30)

### **Reprise M16 2-M18-Séniors**

Lundi 12 août suivi des mercredi 15, vendredi 17, lundi 19, mercredi 21, vendredi 23. Stage de cohésion pour les M16 et M18 avec Cholet les samedis 24 et 30 août.





**Programme Intersaison  
2019-2020  
ROUGE**

**Semaine du 15 au 21 juillet**

**Séance 1 :** activité sportive au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 :** Endurance aérobie

15 minutes de course à pied. Perception de l'effort = facile

5' de récupération en gainage

15 minutes de course à pied. Perception de l'effort = facile

Gainage à volonté

**Semaine du 22 au 28 juillet**

**Séance 1 :** activité sportive au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 :** Endurance aérobie

20 minutes de course à pied. Perception de l'effort = facile

5' de récupération en gainage

20 minutes de course à pied. Perception de l'effort = facile

Gainage à volonté

**Semaine du 29 juillet au 4 août**

**Séance 1 :** activité sportive au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 :** Endurance + puissance aérobie

12 minutes de course à pied. Perception de l'effort = je sens un effort

5' de récupération en gainage

12 minutes de course à pied. Perception de l'effort = je sens un effort

Gainage à volonté

**Semaine du 05 au 11 août**

**Séance 1 :** activité sportive au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 :** Endurance + puissance aérobie

10 minutes de course à pied. Perception de l'effort = De je sens un effort à ça commence à être dur

4' de récupération en gainage

10 minutes de course à pied. Perception de l'effort = De je sens un effort à ça commence à être dur

Gainage à volonté

**Semaine du 12 au 18 août**

**Séance 1 :** activité sportive au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 :** Endurance + puissance aérobie

8 minutes de course à pied. Perception de l'effort = ça commence à être dur

3'' de récupération en gainage

8 minutes de course à pied. Perception de l'effort = ça commence à être dur

3' de récupération en gainage

8 minutes de course à pied. Perception de l'effort = ça commence à être dur

Gainage à volonté

### **Semaine du 19 au 25 août**

**Séance 1 :** activité sportive au choix : vélo, natation, tennis...

**Séance 2 :** Endurance + puissance aérobie

8 minutes de course à pied. Perception de l'effort = ça commence à être dur

3'' de récupération en gainage

8 minutes de course à pied. Perception de l'effort = ça commence à être dur

3' de récupération en gainage

8 minutes de course à pied. Perception de l'effort = ça commence à être dur

Gainage à volonté

### **Reprise M14 et M16 1**

Samedi 24 août suivi du mardi 27, mercredi 28 et vendredi 30 août. Planning habituel à partir du lundi 02 septembre (entraînement le mardi et le vendredi de 18h à 19h30)

### **Reprise M16 2-M18-Séniors**

Lundi 12 août suivi des mercredi 15, vendredi 17, lundi 19, mercredi 21, vendredi 23. Stage de cohésion pour les M16 et M18 avec Cholet les samedis 24 et 30 août.