



US PAYS AZUREEN

Mairie de Lanuéjols  
6 rue des Jonquilles  
12350 LANUEJOULS

[contact@uspaysalzureen.fr](mailto:contact@uspaysalzureen.fr)

Maxime MARCIE  
06.70.80.07.52

David COUDERC  
06.76.01.20.54

# PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

Programme d'avant saison 2020 / 2021

Le 30/06/2020 à Lanuéjols,

Bonjour à tous,

La reprise de l'entraînement collectif débutera le vendredi 31 juillet à 19H00 au stade de DRULHE. Il sera suivi du traditionnel apéro-grillade !

Suite à l'arrêt prématuré des compétitions ainsi que pour éviter toutes blessures, je vous propose un petit programme de pré-saison. Pour atteindre les objectifs du club, vos objectifs personnel et pour pouvoir faire face à la concurrence, vous devez d'arriver en bonne forme physique ce jour-là. Je compte sur votre sérieux pour le suivre au mieux.

**Pour vous motiver allez-y à plusieurs !**

### Il faut savoir :

- Que l'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts fournis, après 15 jours d'arrêt.
- Qu'il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition.
- Qu'il faut 3 mois pour retrouver le rythme de la compétition.

Nous attirons votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr, le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de groupe et de club. Ce sera primordial pour remplir les objectifs fixés, élevés mais tout à fait réalisable au vu de la valeur de l'effectif.

Pour mener à bien ses entrainements individuels vous devez vous munir d'une montre chrono ou d'un téléphone pour les fractionnés. N'oubliez pas, il est très important de boire beaucoup d'eau régulièrement et évitez les horaires de grosses chaleurs !

**Le planning des entrainements du mois Aout sera communiqué ultérieurement. Les entrainements se dérouleront à Lanuéjols.**

**Sportivement, David et Max.**

*Trois villages, trois couleurs, une histoire...*

[www.uspaysalzureen.fr](http://www.uspaysalzureen.fr)  
Site officiel du club USPA





US PAYS AZUREEN

Mairie de Lanuéjols  
6 rue des Jonquilles  
12350 LANUEJOULS

[contact@uspaysalzureen.fr](mailto:contact@uspaysalzureen.fr)

Maxime MARCIE  
06.70.80.07.52

David COUDERC  
06.76.01.20.54

# PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

Programme d'avant saison 2020 / 2021

Le 30/06/2020 à Lanuéjols,

## **SEMAINE du 13 au 19 JUILLET :**

(3 séances : Lundi / Mercredi / Vendredi)

### **LUNDI**

- \* Footing de 30min à allure régulière.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

### **MERCREDI**

- \* Footing de 40min à allure régulière.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

### **VENDREDI**

- \* Footing de 50min à allure régulière.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

## **SEMAINE du 20 au 26 JUILLET :**

(3 séances : Lundi / Mercredi / Vendredi)

### **LUNDI**

- \* Footing de 10min à allure régulière / 20min à allure soutenue / 10min à allure régulière.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

### **MERCREDI**

- \* Footing de 25min à allure régulière.
- \* 8 fois 30s à allure soutenue + récupération de 30s à allure légère.
- \* Footing de 10min à allure de récupération.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

### **VENDREDI**

- \* Footing de 25min à allure régulière.
- \* Enchaînement de 15min allure progressive (5min à 11km/h - 5min à 12km/h - 5min à 13km/h).
- \* Footing de 10min à allure de récupération.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

## **SEMAINE du 27 au 31 JUILLET :**

(3 séances : Lundi / Mercredi / Vendredi)

### **LUNDI**

- \* Footing de 50min à allure régulière.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

### **MERCREDI**

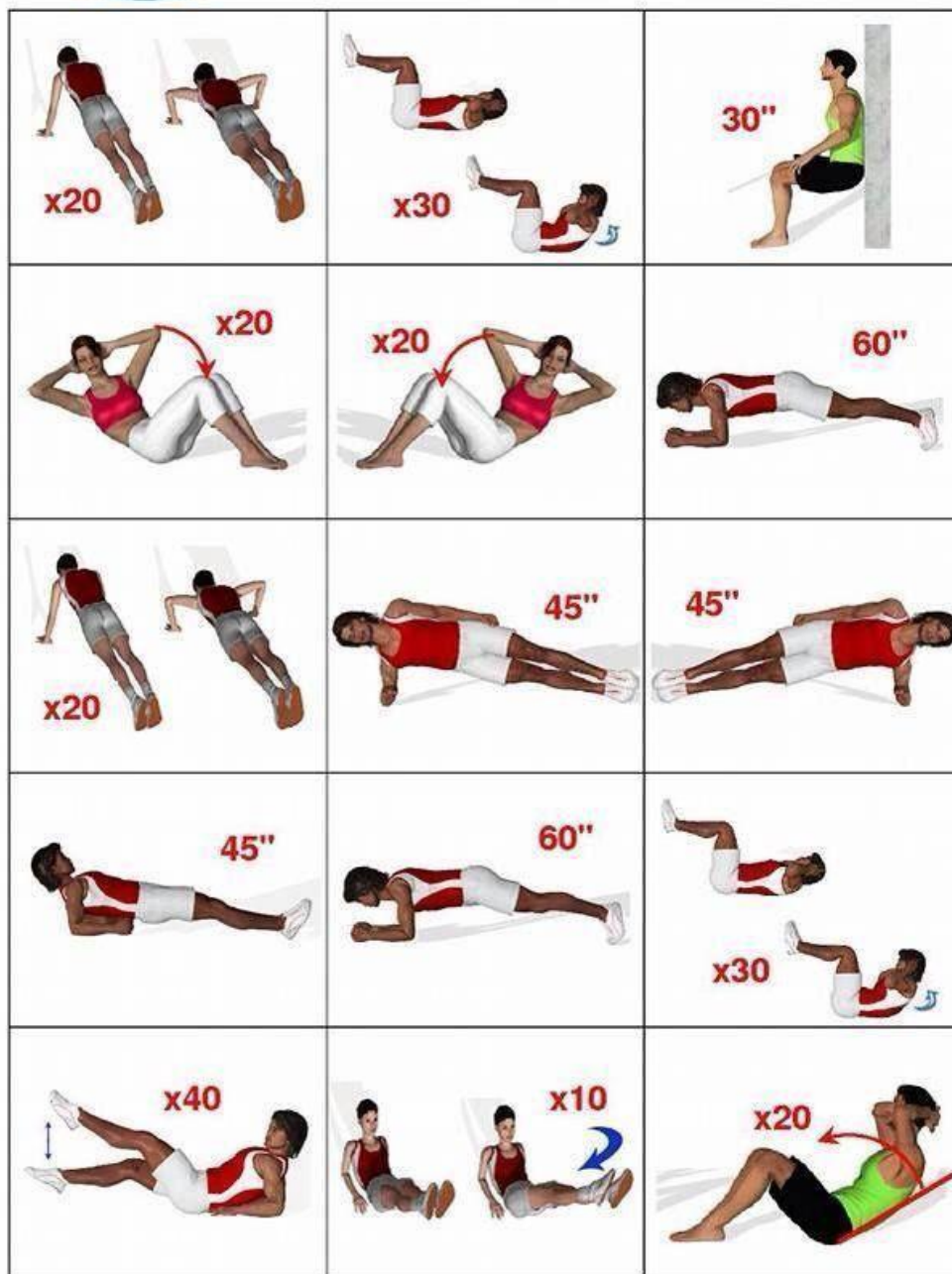
- \* Footing de 25min à allure régulière.
- \* 6 fois 1min à allure soutenue + récupération de 30s en allure légère.
- \* Footing de 10min à allure de récupération.
- \* Renforcement musculaire + étirements + gainage (10min).

*Trois villages, trois couleurs, une histoire...*





## GAINAGE – SEANCE TYPE



Suivant votre forme et vos sensations, moduler l'ordre et les répétitions de ces 12 ateliers

Merci à eps.roudneff.com pour les images

- 1 -

US PAYS AZUREEN

Mairie de Lanuéjols  
6 rue des Jonquilles  
12350 LANUEJOULS

[contact@uspaysalzureen.fr](mailto:contact@uspaysalzureen.fr)

Maxime MARCIE  
06.70.80.07.52

David COUDERC  
06.76.01.20.54

*Trois villages, trois couleurs, une histoire...*

[www.uspaysalzureen.fr](http://www.uspaysalzureen.fr)  
Site officiel du club USPA



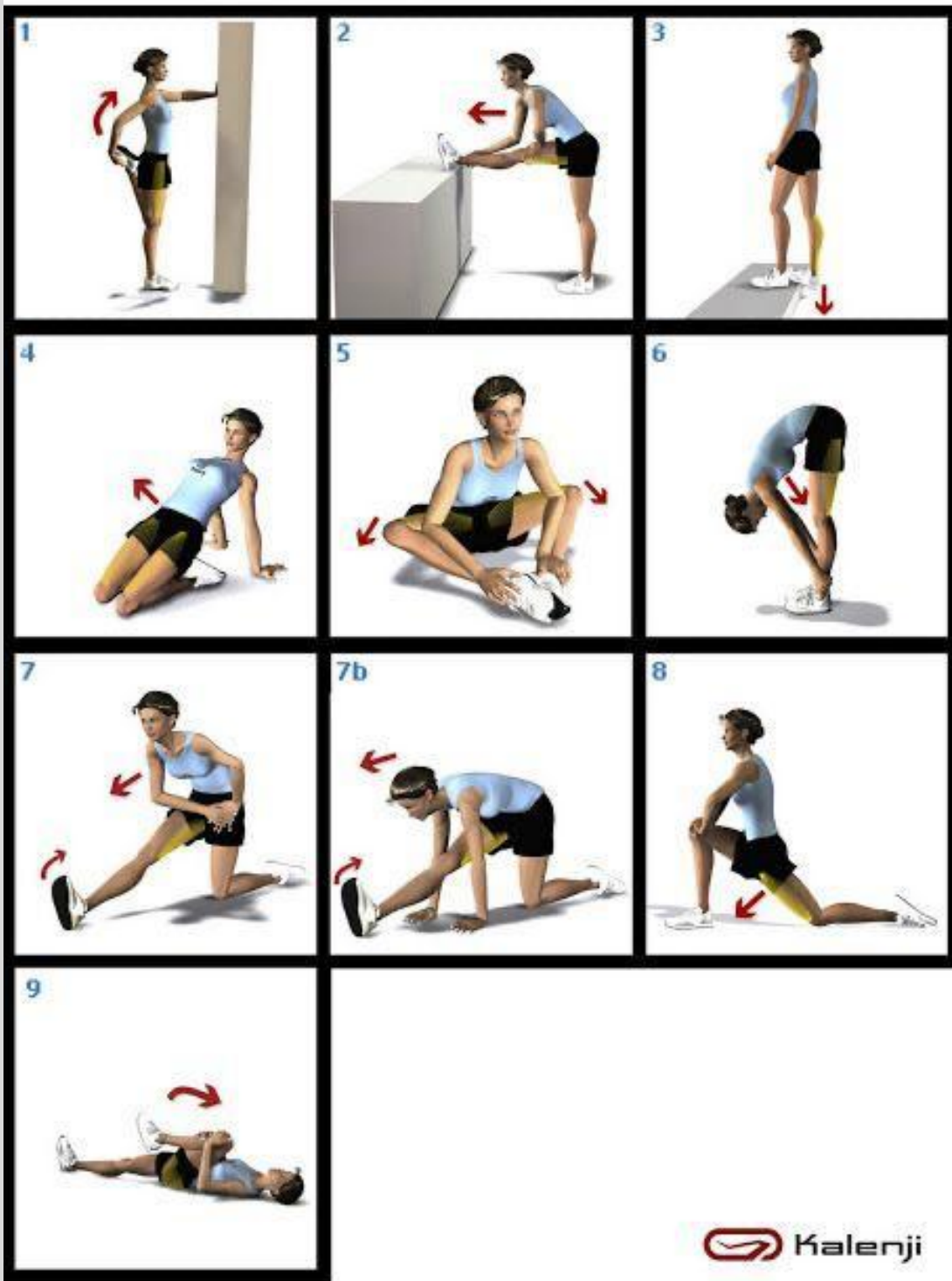


# PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

Programme d'avant saison 2020 / 2021

Le 30/06/2020 à Lanuéjols,

## VOS ETIREMENTS



*Trois villages, trois couleurs, une histoire...*

[www.uspaysalzureen.fr](http://www.uspaysalzureen.fr)  
Site officiel du club USPA



US PAYS ALZUREEN

Mairie de Lanuéjols  
6 rue des Jonquilles  
12350 LANUEJOULS

[contact@uspaysalzureen.fr](mailto:contact@uspaysalzureen.fr)

Maxime MARCIE  
06.70.80.07.52

David COUDERC  
06.76.01.20.54