



## PLANNING DE REPRISE U16-U17-U18



### SAISON 2021/2022

SEMAINES	DATES	SEANCES	MATCHS/ACTIVITES	HORAIRES
<u>Semaine 1</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 5 Juillet	Individuelle 1		
	Mercredi 7 Juillet	Individuelle 2		
	Samedi 10 Juillet	Individuelle 3		
<u>Semaine 2</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 12 Juillet	Individuelle 4		
	Mercredi 14 Juillet	Individuelle 5		
	Samedi 17 Juillet	Individuelle 6		
<u>Semaine 3</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 19 Juillet	Individuelle 7		
	Mercredi 21 Juillet	Individuelle 8		
	Samedi 24 Juillet	Individuelle 9		
<u>Semaine 4</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 26 Juillet	Individuelle 10		
	Mercredi 28 Juillet	Individuelle 11		
	Samedi 31 Juillet	Individuelle 12		
<u>Semaine 5</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 2 Août	Individuelle 13		
	Mercredi 4 Août	Individuelle 14		
	Samedi 7 Août	Individuelle 15		
<u>Semaine 6</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 9 Août	Individuelle 16		
	Mercredi 11 Août	Individuelle 17		
	Samedi 14 Août	Individuelle 18		
<u>Semaine 7</u> (Collectif) 2 Séances + 1 Match	Mardi 17 Août	X		17h30 - 19h00
	Vendredi 20 Août	X		17h30 - 19h00
	Samedi 21 Août	U16 :	Saint Sébastien	Domicile / Horaire à déf
		U18 A :	FC Retz	Domicile / Horaire à déf
U18 B :				
<u>Semaine 8</u> (Collectif) 2 Séances + 1 Match	Mardi 24 Août	X		17h30 – 19h00
	Vendredi 27 Août	X		17h30 – 19h00
	Samedi 28 Août <b>Journée club</b>	U16 :	Aizenay	Domicile / Horaire à déf
		U18 A :	Orvault RC	Domicile / Horaire à déf
		U18 B :	Orvault RC	Domicile / Horaire à déf
<u>Semaine 9</u> (Collectif) 2 Séances + 1 Match	Mardi 31 Août	X		19h – 20h30
	Vendredi 3 Septembre	X		18h45 – 20h
	Samedi 4 Septembre	U16 :	Challans	Extérieur / Horaire à déf
		U18 A :	ESF	Extérieur / Horaire à déf
U18 B :		La chapelle heulin	Extérieur / Horaire à déf	

<b>Semaine 10</b> (Collectif) 2 Séances + 1 Match	Mardi 7 Septembre	X		19h – 20h30
	Vendredi 10 Septembre	X		18h45 – 20h
	Samedi 11 Septembre	U16 :	Les herbiers ou CHAMPIONNAT	Lieu et horaire à déf
		U18 A :	Pornic	Lieu et horaire à déf
U18 B :		Pornic	Lieu et horaire à déf	
<b>Semaine 11</b> (Collectif) 2 Séances + 1 Match	Mardi 14 Septembre	X		19h – 20h30
	Vendredi 17 Septembre	X		18h45 – 20h
	Samedi 18 Septembre	U16 :	Pouzauges ou CHAMPIONNAT	
		U18 A :	REPRISE CHAMPIONNAT	Attente
U18 B :		REPRISE CHAMPIONNAT		

### Préparation Physique Individuelle

<i>Individuelle 1</i>	<i>Individuelle 2</i>	<i>Individuelle 3</i>
1/ Course 15min-Récup 5min-Course 15min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2 xGainage 30 sec face/dos et deux côtés	1/ Course 15min-Récup 5min-Course 15min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Course 20min-Récup 5min-Course 20min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque
<i>Individuelle 4</i>	<i>Individuelle 5</i>	<i>Individuelle 6</i>
1/ Course 20min-Récup 5min-Course 20min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque	1/ Course continu 35min 2/ 30 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque	1/ Course continu 35min 2/ 30 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque
<i>Individuelle 7</i>	<i>Individuelle 8</i>	<i>Individuelle 9</i>
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 5min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 5min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Course continu 35min 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques
<i>Individuelle 10</i>	<i>Individuelle 11</i>	<i>Individuelle 12</i>
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Course continu 35min 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 3min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 3min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque
<i>Individuelle 13</i>	<i>Individuelle 14</i>	<i>Individuelle 15</i>
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 3xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 3xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)
<i>Individuelle 16</i>	<i>Individuelle 17</i>	<i>Individuelle 18</i>
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque 4/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 5/ 10min décrassage course lente	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque 4/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 5/ 10min décrassage course lente

**Exercices de renforcement musculaire citées ci-dessus**

Rameur

Spm

Pompes

Crunch

Oblique

