



Présentation

Contacts

Jean-Baptiste BERDER • Responsable catégorie • 06.79.13.54.46 •
Tangi LE GALL • Dirigeant •
David PRIGENT • Dirigeant •
Maelys KERANDEL • Dirigeante •
Xavier LANNUZEL • Dirigeant •

Entraînements

Mercredi au complexe sportif de Dirinon de 18h30 à 20h00
Vendredi au complexe sportif de Dirinon 18h30 à 20h00
Ces horaires sont susceptibles d'évoluer

Matches

Samedi après-midi
Match à domicile à Dirinon
A l'extérieur : Regroupement devant club house de Dirinon

Bon à savoir :

Convocations : Sur le site de l'ASD / TeamPulse

Prévoir sa bouteille d'eau ou gourde, paire de basket et paire de crampons à chaque séance et ceci pour toute l'année.

Reprise des entraînements collectifs :

Le 10 août 17H00 – 19H00 à Dirinon

Matches de préparation :

Foot à 11 : Quimper (26/08), Plouzané (date à définir), Lesneven (9/09)
Foot à 8 : Tournoi de Lesneven (2/09), ES Cranou (date à définir)



Planning de la préparation individuelle

Première semaine (17 juillet au 23 juillet) : 1 séance					
N°	Date	Cardio	Remarques	Renforcement	Remarques
1	22/07/23	Course à pied : 2 × 10 minutes : Trouver une vitesse permettant de conserver une aisance respiratoire (entre 60-65 % de VMA*).	VMA 60-65 % : Footing – intensité modérée. Repère : je suis capable de tenir une conversation sans que cela n'accélère trop ma respiration. Prendre 2 min 30 sec de récupération active (en marchant) entre les 2 périodes de course à pied.	Gainage : 3 séries (de face, côté droit, côté gauche) de 3 × 30 sec (ou 45 sec) Burpees : 3 séries : une première de 10 répétitions, une seconde de 12 répétitions et une troisième de 14 répétitions.	Pour le gainage, prendre 15 sec. de récupération entre les cycles de 30 sec. Prendre 30 sec de récupération entre les 2 exercices. Pour les burpees, prendre 30 sec. de récupération entre les séries.
Deuxième semaine (24 juillet au 30 juillet) : 2 séances					
2	27/07/23	Course à pied : 2 × 10 minutes : Augmenter légèrement sa vitesse (70 % de VMA).	VMA 70-75 % : Endurance fondamentale – intensité modérée. Prendre 2 min 30 sec de récupération active (en marchant) entre les 2 périodes de course à pied. Prendre 3 min de récupération avant d'entamer les exercices de renforcement.	Abdominaux : 3 séries de 20 répétitions. Fente : 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.	Pour les abdominaux prendre 15 sec. de récupération entre les séries. Prendre 30 sec. de récupération entre les séries. Pour les fentes, prendre 15 sec. de récupération entre les séries de 10 répétitions.
Troisième semaine (31 juillet au 6 août) : 2 séances					
3	1/08/23	Course à pied : 1 × 10 minutes ; 1 × 15 minutes : 1 ^{ère} séquence 75 % de VMA. 2 ^{ème} séquence 80 % de VMA.	VMA 75-80% : Endurance active – légèrement Intense Prendre 2 min 30 sec de récupération active (en marchant) entre chaque période.	Gainage : 3 séries (de face, côté droit, côté gauche) de 3 × 30 sec (ou 45 sec) Squat sauté : 3 séries de 10 répétitions.	Pour le gainage, prendre 15 sec. de récupération entre les cycles de 30 sec. Prendre 30 sec. de récupération entre les 2 exercices.
4	5/08/23	Course à pied : 1 × 10 minutes ; 1 × 15 minutes : 1 ^{ère} séquence 75 % de VMA. 2 ^{ème} séquence 80 % de VMA.	Prendre 3 min de récupération avant d'entamer les exercices de renforcement.		Pour les squats, prendre 15 sec. de récupération entre les séries.
Reprise des entrainements collectifs jeudi 10 août (séance de 17H00 à 19H00) à Dirinon					

*VMA : vitesse maximale aérobie



Descriptif renforcement				
Gainage	Burpees	Abdominaux	Fente	Squat sauté
<p>Gainage ventral (planche), s'allonger sur le ventre, tendre ses jambes et se mettre en appuis sur les avant-bras. Le dos reste bien droit, il ne doit pas être creusé. Il ne faut également pas trop lever les fesses (bassin aligné avec les épaules).</p> <p>Gainage latéral, prendre appuis sur l'un des avant-bras, placer un pied devant et un pied derrière au sol pour plus de stabilité. Lever son bassin et maintenir la position. La colonne vertébrale est droite et alignée avec le bas du corps.</p>	<p>Départ debout. Plier les genoux comme un squat, poser les mains au sol puis se placer en position de planche (gainage bras tendus). Descendre jusqu'à ce que le corps touche le sol puis remonter en position planche. Se redresser et effectuer un saut.</p>	<p>Crunch : Allonger sur le dos mains placées au niveau des oreilles. Remonter le buste et toucher les chevilles. Expirer en montant et inspirer en redescendant. Conserver la tête droite, il ne faut pas que le menton vienne toucher le torse.</p> <p>Si c'est trop contraignant pour le dos, poser les pieds au sol et faites le mouvement en décollant simplement les omoplates du sol. Les mains ne doivent pas forcer en tirant sur la tête.</p>	<p>Une jambe devant avec le pied à plat au sol, l'autre jambe derrière sur la pointe du pied avec le talon qui ne touche pas le sol. Descendre jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière touche presque le sol. Regarder droit devant, épaule hanche alignées.</p>	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Fléchir légèrement les genoux et pousser les fesses en arrière puis descendre (cuisses parallèles au sol). Les talons ne doivent pas décoller du sol. Se redresser en poussant sur les talons, puis la pointe des pieds pour sauter. Réception au sol pointe de pieds puis talons.</p> <p>Inspirer en descendant et souffler en remontant. Le dos reste droit, regarder devant soi.</p>



Planning de reprise des entrainements collectifs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07/08	08/08	09/08	10/08 Reprise collective Entraînement 17H00 – 19H00 à Dirinon	11/08 Repos	12/08 Entraînement 13H30-15H00 à Dirinon	13/08 Repos
14/08 Repos	15/08 Entraînement 17H30-19H00 à Dirinon	16/08 Repos	17/08 Entraînement 17H30-19H00 à Dirinon	18/08 Repos	19/08 MATCH AMICAL à définir	20/08 Repos
21/08 Repos	22/08 Entraînement 17H30-19H00 à Dirinon	23/08 Repos	24/08 Entraînement 17H30-19H00 à Dirinon	25/08 Repos	26/08 Match contre Quimper Kerf. à Dirinon (foot à 11)	27/08 Repos
28/08 Repos	29/08 Repos	30/08 Entraînement 18H30-20H00 à Dirinon	31/08 Repos	01/09 Entraînement 18H30-20H00 à Dirinon	02/09 Tournoi Lesneven 10H00 (foot à 8)	03/09 Repos
04/09 Repos	05/09 Repos	06/09 Entraînement 18H30-20H00 à Dirinon	07/09 Repos	08/09 Entraînement 18H30-20H00 à Dirinon	09/09 Match contre Lesneven (foot à 11)	10/09 Repos
11/09 Repos	12/09 Repos	13/09 Entraînement 18H30-20H00 à Dirinon	14/09 Repos	15/09 Entraînement 18H30-20H00 à Dirinon	16/09 Début brassage régional	17/09 Repos