



STAGE AOUT 2021

1ère semaine

	9H30 à 11h30	11h à 13h	ENCADREMENT
LUNDI 16 AOUT	BLEUET / IRIS VIOLETTE / ROSE	PASSION / PIVOINE CAMELIA / MARGUERITE	VIRGINIE GAZOU
MARDI 17 AOUT	PASSION / PIVOINE CAMELIA / MARGUERITE	BLEUET / IRIS VIOLETTE / ROSE	VIRGINIE GAZOU
MERCREDI 18 AOUT	BLEUET / IRIS VIOLETTE / ROSE	PASSION / PIVOINE CAMELIA / MARGUERITE	VIRGINIE GAZOU
JEUDI 19 AOUT	PASSION / PIVOINE CAMELIA / MARGUERITE	BLEUET / IRIS VIOLETTE / ROSE	VIRGINIE GAZOU
VENDREDI 20 AOUT	BLEUET / IRIS VIOLETTE / ROSE	PASSION / PIVOINE CAMELIA / MARGUERITE	VIRGINIE GAZOU

2ème semaine

	9H30 à 11h30	11h à 13h	ENCADREMENT
LUNDI 23 AOUT	BLEUET / IRIS	CAMELIA / ROSE MARGUERITE	VIRGINIE GAZOU CARO
MARDI 24 AOUT	TULIPES / VIOLETTES	CAMELIA / ROSE /MARGUERITES	VIRGINIE GAZOU CARO
MERCREDI 25 AOUT	CAMELIA / ROSE /MARGUERITES	BLEUET / IRIS	VIRGINIE GAZOU CARO
JEUDI 26 AOUT	PASSION / PIVOINE	TULIPES / VIOLETTE	VIRGINIE GAZOU
VENDREDI 27 AOUT	CAMELIA / ROSE /MARGUERITES	PASSION / PIVOINE	VIRGINIE GAZOU CARO

INFOS IMPORTANTES

Ne pas oublier les baskets, bouteille d'eau, tenue adaptée et matériel de gym (maniques, sangles, poignets...)



PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE

GROUPES COMPETITIFS

SAISON 2021 – 2022

Bonjour tout le monde,

Tout d'abord merci à toutes pour votre participation le 3 juillet mais également pour votre soutien, adaptabilité et votre volonté tout au long de cette année particulière.

Pour la reprise du mois août , nous vous faisons part du planning de stage ainsi que d'un programme de préparation individuelle. Merci de nous prévenir de vos absences .

Nous vous invitons donc à le suivre le plus sérieusement possible. Vous pouvez l'adapter selon vos disponibilités et besoins.

Il a pour but de vous remettre en condition physique, prévenir les blessures et de se préparer à la reprise collective fixée **le 16 Août à la salle Steredenn**.(voir tableau)

Ce programme fait partie intégrante de la préparation et sera considéré comme réalisé à la reprise ;

Nous souhaitons une bonne préparation physique afin d'optimiser les entraînements sur agrès dès la reprise en salle.

Pour l'instant, place aux vacances, reposez vous , coupez avec la gym et faites d'autres activités (vélo, natation, tennis...)

Pensez à faire un bilan ostéo, podologue ...pour soigner les éventuels bobos si besoin.

Afin d'avoir une communication la plus efficace possible, nous vous laissons nos téléphones (Gaëlle 0662839916 et Virginie 0620056863). Merci de ne pas en abuser, nous ferons le maximum pour vous répondre.

Les groupes whatsapp sont toujours disponibles. Nous allons cependant en créer un autre pour les groupes violettes et tulipes.

Pensez à nous envoyer vos nom, prénom, adresse mail et téléphone pour celles qui ne sont pas encore sur les différents groupes whatsapp.

Nous vous souhaitons un bel été, de belles vacances mais n'oubliez pas de restez prudentes.

Rdv le 16 Août pour celles qui seront là. A très vite

Sportivement,

Virginie, Caro , Gaëlle



SEANCES DE PREPARATION INDIVIDUELLE

SEANCE 1 – Lundi 2 Août

- 10 ' de footing (allure modérée)
- **Renforcement musculaire**
 - - 2 x 20 crunchs
 - - 2 x 20 chandelles
 - - 2 x 15 squats
 - - 2x 5 pompes genoux surélevés
 - - 2x 15 dips
- **Souplesse**
 - - Ecartis droit et gauche 2x 45 sdes chaque
 - - grenouille 2x 1 '
 - - pont 3x 10 sdes en ouverture d'épaules

SEANCE 2 – Mercredi 4 Août

- 10' de footing (allure modérée)
- **Renforcement musculaire**
 - 2x 20 crunchs
 - 2x 20 chandelles
 - 2x 15 squats
 - chaise dos au mur 2x 30 sdes
 - gainage courbe ventre vers le sol 1 x 30sdes (sur avant bras) 1 x 30 sdes (bras tendus)
 - - 2 x 20 sdes chaque côté gainage latéral
- **Souplesse**
 - - Ecartis droit et gauche 2x 45 sdes chaque
 - - grenouille 2x 1 '
 - - pont 3x 10 sdes en ouverture d'épaules
 - - fermeture jambes tendues et serrées 3x 15 sdes

SEANCE 3 – Vendredi 6 Août

- 8 ' de footing
- 3 accélération de 60 m
- 8 ' de footing
- 3 accélération de 60 m

- ***Renforcement musculaire***
 - - 3x 20 crunchs
 - - 2 x 10 fermetures jbe droite puis gauche
 - - 3x 20 chandelles
 - - 2x 12 squats sautés
 - - 2x 5 burpees
 - - 2x 8 pompes genoux surélevés
 - - 2x 15 dips
 - - 2x 10 flexion extension bras devant parallèle au sol(avec petites bouteilles d'eau)
- ***Souplesse***
 - - Ecart droit et gauche 2x 45 sdes chaque
 - - grenouille 2x 1'
 - - pont 3x 10 sdes en ouverture d'épaules
 - - fermeture jambes tendues et serrées

SEANCE 4 – Lundi 9 Août

- 15' de footing (12 pour les petites)
- ***Renforcement musculaire***
 - - chaise dos au mur 2x 45 sdes
 - - 2 x 20 squats avec maintien 10 sdes au milieu et à la fin de la série
 - - 2 x montée sur ½ pointes : 10 pied drt, 10 pied gche, 10 des 2 pieds
 - - 2 x 8 flexion / extension
 - - 2 x 20 sdes montain clumbers
 - - 3 x 20 chandelles
 - - 2 x 20 sdes chaque côté gainage latéral
 - - 2 x 20 sdes tirade talons jbes tendues ventre au sol
- ***Souplesse***
 - - Ecart droit et gauche 2x 1min chaque
 - - Ecrasement facial 5 x 15 sdes
 - - pont 3x 10 sdes en ouverture d'épaules
 - - fermeture jambes tendues et serrées
 - - Etirement quadriceps, ischios, mollets, lombaires, psoas

SEANCE 5 – Mercredi 11 Août

- 15' de footing
- 2' allure modérée, 30 sdes allure soutenue, 2' allure modérée, 30 sdes allure soutenue
- 2 longueurs de 20 m Battement devant jbe droite puis jbes
- 2 longueurs de 20 m Battement arrière jbe droite puis gauche
- ***Renforcement musculaire***
 - - 2x 15 squats sautés
 - - 2 x 7 burpees

- 2 x 15 dips
- 2 x 8 pompes genoux surélevés
- gainage courbe ventre vers le sol sur avant bras 1x 30 sdes, puis bras tendus 1x 30 sdes puis en montée descente 1 x30 sdes
- 2 x 20 sdes tirade talons jbes tendues ventre au sol
- 2 x 20 sdes chaque côté gainage latéral
- **Placement**
 - 5 x Placement de dos départ genoux
 - 3 x 15 sdes ATR dos au mur
 - 3 x 15 sdes ATR ventre au mur
 - 3 x ATR en force contre un mur
 - 3x Roue départ et retour fente sur une ligne ou poutre
- **Souplesse**
 - 10 x chaque jbe : Battement dynamique dos au sol
 - 10 x chaque jbe : Battement arrière avec mains au sol
 - 10 x chaque jbe : Battement devant puis battement arrière avec retour debout en fente avant
 - 2x 1' Grand écart droit puis gauche avec jbe arrière surélevé
 - 2 x 30 sdes Etirement pointes de pieds
 - 5x Pont en ouverture
 - 3 x chaque Souplesse arrière, avant et cloche

SEANCE 6 – Vendredi 13 Août

- 15 ' de footing
- 2' allure modérée, 30 sdes allure soutenue, 2' allure modérée, 30 sdes allure soutenue
- 2 longueurs de 20 m Battement devant jbe droite puis jbes
- 2 longueurs de 20 m Battement arrière jbe droite puis gauche
- **Renforcement musculaire 2 tours** à faire dans l'ordre de la feuille

Fente avant jbe droite puis gauche 20 sdes	Superman avec battements jbes et bras tendus 20 sdes	Crunchs face puis latéral 14 face, 14 latéral	Gainage sur bras tendus 20 sdes	Sauts à la corde 20 sdes	Dips x 15
					

- **Souplesse**
 - 10 x chaque jbe : Battement dynamique dos au sol
 - 10 x chaque jbe : Battement arrière avec mains au sol
 - 10 x chaque jbe : Battement devant puis battement arrière avec retour debout en fente avant
 - 2x 1' Grand écart droit puis gauche avec jbe arrière surélevé
 - 2 x 30 sdes Etirement pointes de pieds

- 5x Pont en ouverture
- 3 x chaque Souplesse arrière, avant et cloche

•

**HYDRATATION IMPORTANTE (il ne faut pas attendre d'avoir soif !!
BON COURAGE**