



PLANNING DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE ET DE REPRISE COLLECTIVE U18 GJ HAUT-ANJOU



JUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	1	2	3	4	5
	SÉANCE N°67 (18H - 19H45 à BAZOUGES)			SÉANCE N°68 (18H30 - 19H45 à BAZOUGES)		
6	7	8	9	10	11	12
	SÉANCE N°69 (17H30 - 19H15 à BAZOUGES)					
13	14	15	16	17	18	19
20' AM 3' marche 2 TdR 15' AS 3' marche		20' AM 3' marche 2 TdR 20' AS 3' marche		20' AS 3' marche 2 TdR 15' AS 3' marche		
20	21	22	23	24	25	26
20' AS 3' marche 2 TdR 15' AS 3' marche		20' AS 3' marche 2 TdR 15' AR 3' marche		20' AR 3' marche 2 TdR 20' AR 3' marche		

JUILLET / AOÛT

27	28	29	30	31	1	2
15' AS 3' marche 2 TdR 24' (4' AR - 4' AS) 3' marche		20' AS 3' marche 2 TdR 24' (3' AR - 3' AS) 3' marche		25' AS 3' marche 2 TdR 24' (2' AR - 2' AS) 3' marche		
3	4	5	6	7	8	9
15' AR 3' marche 2 TdR 24' (3' AR - 3' AS) 3' marche		20' AR 3' marche 2 TdR 24' (2' AR - 2' AS) 3' marche		25' AR 3' marche 2 TdR 24' (1' AR - 1' AS) 3' marche		
10	11	12	13	14	15	16
SÉANCE N°1 (17h30 - 19h15 à BAZOUGES)		SÉANCE N°2 (17h30 - 19h15 à BAZOUGES)		SÉANCE N°3 (17h30 - 19h15 à BAZOUGES)	Match Prépa (MP n°1) U18 A - ? U18 B + U17 A - ?	
17	18	19	20	21	22	23
SÉANCE N°4 (17h30 - 19h15 à BAZOUGES)		SÉANCE N°5 (17h30 - 19h15 à BAZOUGES)		SÉANCE N°6 (17h30 - 19h15 à BAZOUGES)	MP N°2 U18 A - GJ Val de Jouanne U17 A/U18 B - AS Chemazé	
24	25	26	27	28	29	30
JOURNÉE COHÉSION		MP N°3 U18 A - ? U18 B - ? MÉRAL-COSSÉ - U17 A		SÉANCE N°7 (17h30 - 19h15 à BAZOUGES)	MP N°4 U18 A - Quelaines OU 1er TR GAMB. U18 B - ? (matin) U17 A - ? (matin)	

SEPTEMBRE

31	1	2	3	4	5	6
	SÉANCE N°8 (17h30 - 19h15 au PAVÉ)			SÉANCE N°9 (17h30 - 19h15 au PAVÉ)	MP N°5 U18 A - AS Laval Bourny (?) U18 B - ? U17 A - ?	
7	8	9	10	11	12	13
	SÉANCE N°10 (17h30 - 19h15 au PAVÉ)			SÉANCE N°11 (17h30 - 19h15 au PAVÉ)	MP N°6 U18 A - ? U18 B - ? U17 A - Quelaines	
14	15	16	17	18	19	20
	SÉANCE N°12 (17h30 - 19h15 au PAVÉ)			SÉANCE N°13 (17h30 - 19h15 au PAVÉ)	MP N°7 U18 A - ? U18 B - ? U17 A - ?	

Chaque groupe possède ses propres allures de course. Il y a au total 5 allures différentes. Chaque groupe possède 3 allures. La 1ère correspond à l'Allure Modérée (AM), la seconde à l'Allure Soutenue (AS) et la 3ème à l'Allure Rapide (AR). Le groupe auquel vous appartenez est indiqué ci-dessous.

Chaque sortie dure entre 45 minutes et 1h15, TOUT COMPRIS (courses, renforcement musculaire, marche).

En orange, vous avez les séances qu'il faut au minimum réaliser (9 séances) et en jaune vous avez des séances supplémentaires (3 séances).

Il est recommandé de vous regrouper pour courir, ça sera beaucoup plus motivant, notamment dans les moments plus difficile...

Je vous conseille de laisser : minimum 1 jour de récupération entre chaque séance (si 3 séances/semaine) et 2 à 3 jours si 2 séances/semaine

Dans chaque semaine, il vous faudra réaliser **avant l'une de vos séances** 1 à 2 TdR bas du corps (cf annexe) (vous pouvez les effectuer avant chaque séance si vous le souhaitez).

Bon courage à tous, et rendez-vous le lundi 10 août à Bazouges !

LÉGENDE	- Allure 1 : 10,5 km/h soit 5'43" au kilomètre	- Allure 2 : 11,5 km/h soit 5'13" au kilomètre	- Allure 3 : 12,5 km/h soit 4'48" au kilomètre	- Allure 4 : 13,5 km/h soit 4'27" au kilomètre	- Allure 5 : 14,5 km/h soit 4'08" au kilomètre	- "X" tour de renfo (TdR) : voir feuille annexe
---------	--	--	--	--	--	---

TABLEAU GROUPE VMA

13,5 et -		14 - 15,5		16 et +	
<i>Groupe 1 (Allure 1,2,3)</i>		<i>Groupe 2 (Allure 2,3,4)</i>		<i>Groupe 3 (Allure 3,4,5)</i>	
BERTRON		BESNIER	ROUSSEAU L.	ANET	DUPIN
LEFIZELIER		BOBARD	SABIN	BIGARRET	DURAND
PAILLARD		BOULAY	TARDIEU	BOISBOUVIER	DUTERTRE
PICHON		BOURDELLE	TORTEVOIX	BOISBOUVIER	GUILLOMET
PICHOT		DELAUNAY		BONTEMPS	HERBERT
		FERRON		BRUAND	HOUDIN
		LEROUX		CAMARA	HUET
		MARTINIER		CHARTIER	LEDROIT
		MASSIEUX		CHÉNÉ	MEUNIER
		PAILLARD N.		CLAVREUL	MINZIÈRE
		PINON		COURCOUL C.	PORCHER
		ROUSSEAU E.		COURCOUL R.	ZUBER