

**PREPA ASBOURNY LAVAL SENIOR R1 2019/2020**

	Jour	Heure début	Type de travail	Contenu	Supplément	Contenu	Charges d'entraînement (indice de séance X durée séance)	Travail projet de jeu
Semaine - 1	2 X semaine		Aérobic	Footing, Tennis, vélo, natation, ...	Renforcement musculaire	Gainage, Abdos, pompe, chaise, ...		
Semaine 1	dimanche 28 juillet	15h	Aérobic	Séance		Générale	700-1500	
	lundi 29 juillet	19h30	Aérobic	Séance	Renforcement musculaire	Jeu		
	mercredi 31 juillet	19h30	Aérobic	Séance		Générale		
	jeudi 1 août	19h30	Aérobic	Séance	Renforcement musculaire	Jeu		
Semaine 2	lundi 5 août	19h30	Puissance aérobic	Jeu	Renforcement musculaire	Générale	1500-1900	Construction et animation du bloc équipe
	mardi 6 août	19h30	Puissance aérobic	Jeu, 4'/4' + spé gardien				
	vendredi 9 août	19h30	Puissance aérobic	Jeu, 4'/4'	Renforcement musculaire			
	samedi 10 août	matin		A : Match amical Evron				
Semaine 3	mardi 13 août	19h30	PMA	Jeu, 1'/1'	Renforcement musculaire	Orienté	1900-2500	Construction et animation du bloc équipe
	mercredi 14 août	à définir		B : Match amical ASPTT				
	jeudi 15 août	11h	PMA	Séance jeu, 15"/15" +1'/1' + journée convivial	Renforcement musculaire	Orienté		
	samedi 17 août	à définir		A : Match amical Ernée				
Semaine 4	lundi 19 août	19h30	PMA	Jeu, 10"/10"			1500-1900	Cosntruction du déséquilibre
	mercredi 21 août	19h30		A : Match amical Méral Cossé				
	vendredi 23 août	19h30	PMA	Séance (jeu, 5"/25")	Renforcement musculaire	Orienté		
	samedi 24 août	15h		A et B : Match amical Vitré				

	Jour	Heure début	Type de travail	Contenu	Type de travail	Contenu	Charges d'entraînement (indice de séance X durée séance)	Travail projet de jeu
Semaine 5	mardi 27 août	19h30	Force Vitesse	Séance (jeu, pliométrie)	Renforcement musculaire	Spécifique	700-1500	Construction du déséquilibre
	mercredi 28 août	19h30	Force Vitesse	Séance (jeu, pliométrie)	Renforcement musculaire	Spécifique		
	samedi 31 août	19h30	Match	A : Amical US Changé / B : Amical Louverné				
Semaine 6	mardi 3 septembre	19h30	Vitesse	Séance (Jeu + vitesse de démarrage) + spé gardien	Renforcement musculaire	Spécifique	700-1500	Construction de l'attaque rapide
	mercredi 4 septembre	19h30	Vitesse	Séance (Jeu + Vitesse vélocité)	Renforcement musculaire	Spécifique		
	vendredi 6 septembre	19h30	Vitesse	Séance (Jeu + Vélocité + vitesse de démarrage)				
	dimanche 8 septembre	à définir		Reprise championnat R1 et district				
Semaine 7	mardi 10 septembre	19h30	Force Vitesse	Séance (plio + explosivité) + spé gardien			1500-1900	Construction de l'attaque rapide
	mercredi 11 septembre	19h30	PMA	Séance				
	vendredi 13 septembre	19h30	Vitesse	Séance				
	dimanche 15 septembre	à définir		Match				
Semaine 8	mardi 17 septembre	19h30	Puissance aérobie	Séance + spé gardien			1900-2500	Amélioration
	mercredi 18 septembre	19h30	PMA	Séance				
	vendredi 20 septembre	19h30	Vitesse	Séance				
	dimanche 22 septembre	à définir		Match				
Semaine 9	Idem semaine 7						1500-1900	Amélioration
Semaine 10	Idem semaine 8						700-1500	Amélioration