

## FC3M - SAISON 2021-2022

### Préparation individuelle de début de saison

<b>Semaine du 5 au 11 Juillet</b>	
Séance 1	2 x 15' de footing allure lente avec 3' de récup entre les 2
Séance 2	30' à 40' de footing allure lente à modérée
Séance 3	Séance alternative (VTT, vélo, rando...) minimum 1H
<b>Semaine du 12 au 18 Juillet</b>	
Séance 1	2 x 15' à 20' de footing allure lente puis modérée avec 3' de récup
Séance 2	35' à 45' de footing allure modérée
Séance 3	Séance alternative (VTT, vélo, rando...) minimum 1H
<b>Semaine du 19 au 25 Juillet</b>	
Séance 1	20' échauffement + 20' avec accélération 30" toutes les 2'
Séance 2	10' échauffement + 20' allure modérée + 20' avec bloc 2'/2' recup
Séance 3	Séance alternative (VTT, vélo, rando...) minimum 1H
<b>Semaine du 26 Juillet au 1er Août</b>	
Mardi 27 Juillet	10' échauffement + 2 x 20' avec bloc 2'/2' recup
Jeudi 29 Juillet	Reprise entrainement collectif avec ballon

Sur chaque séance, prévoir une séance d'étirement et une séance de gainage (3x 30"face/30"côté/30"face/30"côté)

Prévoir une séance d'abdos, une séance de pompes et une séance de squats ou fentes par semaine

Penser à bien s'hydrater avant, pendant et après la séance.

**Sur les 3 semaines de préparation individuelle, nous proposons de nous retrouver en groupe chaque vendredi soir pour partager les efforts collectivement (voire 1 créneau en semaine). Merci de suivre l'actualité sur le groupe Facebook des joueurs du FC3M.**

**Thomas Barreau (06.85.19.57.93) & Patrice Gandrillon (06.14.23.30.82)**