



SAISON 2022 /2023

Planning de préparation BSA

La reprise collective aura lieu le :

Lundi 18 Juillet 2022

A 19h30 au stade des Voves

(n'oubliez pas de prévoir vos baskets)

(Entraînements 3 fois par semaine les lundi, mercredi et vendredi à 19h30 en Juillet, Août et Septembre)

MATCHS AMICAUX DU MOIS D'AOUT :

- Lundi 8 Août ou Mercredi 10 Août 2022 à Beaumont 19h45 ou 20h
Opposition en interne BSA R3/1ère div
- Dimanche 14 Août 2022 à Beaumont 15h
Opposition BSA R3- Etoile du Perche D1
- Mercredi 17 Août 2022 à Beaumont 19h45
Opposition BSA R3- Mortagne R2 ou R3
- Dimanche 21 Août 2022 à Beaumont 15h
Opposition BSA R3- Condé Sur Sarthe R3
- Dimanche 28 Août 2022 15h
Coupe de France BSA R3
Opposition BSA D1- Le Mans Villaret D1 lieu à définir
- Mercredi 31 Août 2022 à Saint Pavace 19h45
Opposition BSA D1- AS Saint Pavace D2
- Vendredi 02 Septembre 2022 lieu à déterminer 19h45
Opposition BSA D1- équipe à déterminer
- Mercredi 07 Septembre 2022 à Saint Georges Pruillé 19h
Opposition BSA D1- Saint Georges Pruillé D2

PROGRAMME INDIVIDUEL

SEMAINE DU 27 JUIN AU 03 JUILLET 2022

- 3 séances de course de 30 mn chacune. Allure 10-12 km/h + étirements
- 1 séance de renforcement musculaire. Mise en train de 10 mn de jogging + 5 mn d'assouplissements.

10*10 sauts genoux poitrine

10*30m de foulées bondissantes

10*30m de cloche pied droit et cloche pied gauche

10*30m de course arrière

5*10 pompes

3*30 séries d'abdominaux

Etirements de 10mn

SEMAINE DU 04 JUILLET AU 10 JUILLET 2022

- 2 séances de footing de 40mn. Allure 10-14km/h + étirements
- 1 séance de footing avec changement d'allure :
10mn de mise en train footing
3*12mn (6mn moyen + 3mn rapide + 3mn lent)

Etirements de 10mn

- 1 séance de footing de 45mn
Etirements de 15mn

**IL EST IMPORTANT DE NE PAS
NEGLIGER LES ETIREMENTS !!!**

SEMAINE DU 11 JUILLET AU 17 JUILLET 2022

- 1 séance de footing fractionné avec vitesse :

Mise en train footing 10mn

10*1mn de course rapide

15 à 16km/h + une course lente de 12 à 13 km/h + vitesse

3*5m

3*10m

3*30m

3*40m

IMPORTANT : Retour en marchant + récupération complète = 3mn
entre les séries

- 1 séance de footing fractionné :

Mise en train footing 10mn

10*3mn de course de 15 à 16km/h

10*3mn de course de 12 à 13km/h

Etirements de 15mn

- 1 séance de footing long

Mise en train de 10mn + 45mn continu de 12 à 13km/h puis finir 5mn
le plus rapidement possible

Etirements / retour au calme 15mn

Ce programme doit vous permettre d'encaisser les séances collectives du mois d'Août. Comme vous pouvez le constater, les matchs amicaux arriveront très vite et les garçons qui auront fait une préparation buissonnière seront rapidement en difficulté...

**N'OUBLIEZ PAS CE QUI FAIT NOTRE FORCE
HUMILITE, RESPECT, ET AMOUR DU MAILLOT**

Rappelez vous d'une chose :

**« LA VICTOIRE DONNE DU PLAISIR MAIS
C'EST LE PLAISIR DU JEU QUI EMMENE A
LA VICTOIRE »**

Surtout la phrase phare des entraînements : « dans la joie et la bonne humeur »

PS : Prévenir Thomas et Gaétan des absences dûes aux vacances

Thomas 0645334077 et Gaétan 0610480713