

PROGRAMME DE PRÉPARATION SAISON 2022-23 USTLP

I- Avant reprise

Semaine du 4 juillet 2022 au 10 juillet 2022 : (3 séances)

- Footing de 20 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)
- Footing de 25 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)
- Footing de 30 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)

Semaine du 11 juillet 2022 au 17 juillet 2022 : (3 séances)

- Footing de 25 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)
- Footing de 30 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)
- Footing de 35 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)

Semaine du 18 juillet 2022 au 24 juillet 2022 : (3 séances)

- Footing de 30 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)
- Footing de 30 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)
- Footing de 35 minutes + Renforcement musculaire (Gainage, abdos, pompes, etc..)

Pour l'avant reprise, entre chaque semaine, augmenter sa vitesse moyenne de course.

II- Reprise et préparation

Semaine du 25 juillet 2022 au 31 juillet 2022 : (3 séances)

- Lundi 25/07 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à LEZARDRIEUX**
- Mercredi 27/07 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL**
- Vendredi 29/07 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à LEZARDRIEUX**

Semaine du 1^{er} Août 2022 au 7 Août 2022 : (3 séances)

- Lundi 01/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL**
- Mercredi 03/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL**
- Vendredi 05/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à LEZARDRIEUX + Revue d'effectif.**

Semaine du 8 Août 2022 au 14 Août 2022 : (2 séances + 1 match)

- Lundi 08/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL**
- Mercredi 10/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL ou MATCH**
- Vendredi 12/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL ou MATCH**

Semaine du 15 Août 2022 au 21 Août 2022 : (2 séances + 1 match)

- Mardi 16/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à LEZARDRIEUX + BILAN LICENCE**
- Mercredi 17/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL + BILAN LICENCE**
- Vendredi 19/08 : **MATCH (2 équipes)**

Semaine du 22 Août 2022 au 28 Août 2022 : (2 séances + 1 match + CDF)

- Lundi 22/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à LEZARDRIEUX + BILAN LICENCE**
- Mercredi 24/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à PLEUDANIEL ou MATCH**
- Vendredi 26/08 : **ENTRAÎNEMENT 19h15 à LEZARDRIEUX ou MATCH**
- **DIMANCHE 28/08 : 1 er Tour CDF (LICENCES PAYÉS ET COMPLÈTES)**

III – SAISON

Entraînement Mardi 19h15 (PLEUDANIEL)
Entraînement Vendredi 19h15 (LEZARDRIEUX)

**OBJECTIF 18 SEPTEMBRE 2022 – 1ER JOURNÉE DE CHAMPIONNAT
(3 tours de coupe de France avant).**