



# Préparation individuelle - Juillet Août - Saison 2022/2023 - CO Pacé Football



Semaines :	Exo Athlétique	Réalisé	Exo de Renfo	Réalisé	Exo Technique	Réalisé
		(cochez la case correspondante =oui exo effectué / =non exo non effectué)		(cochez la case correspondante =oui exo effectué / =non exo non effectué)		(cochez la case correspondante =oui exo effectué / =non exo non effectué)
Semaine du 07 au 10 Juillet	<b>Séance 1 :</b> 1 footing de 45 min. // <u>allure parlée</u> / 65% de votre VMA*	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1)	*1 séance dans la semaine de 2 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 1)	*1 séance de 20 minutes d'amusement avec le ballon (jongles, conduite de balle etc...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1)
Semaine du 11 au 17 Juillet	<b>Séance 1 :</b> 1 footing de 45 min. <b>à jeun</b> // <u>allure parlée</u> / 65% de votre VMA* <b>Séance 2 :</b> 1 footing de 45 min. à 75% de votre VMA* <b>Séance 3 :</b> 1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA*	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 3)	*2 séances dans la semaine de 3 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 2)	*2 séances de 20 minutes d'amusement avec le ballon (jongles, conduite de balle etc...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2)
Semaine du 18 au 24 Juillet	<b>Séance 1 :</b> 1 footing de 45 min. <b>à jeun</b> // <u>allure parlée</u> / 65% de votre VMA* <b>Séance 2 :</b> 1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA* <b>Séance 3 :</b> 1 footing de 75 min. à 65% de votre VMA*	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 3)	*2 séances dans la semaine de 3 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 2)	*2 séances de 20 minutes d'amusement avec le ballon (jongles, conduite de balle etc...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1)
Semaine du 25 au 31 Juillet	<b>Séance 1 :</b> 1 footing de 45 min. <b>à jeun</b> // <u>allure parlée</u> / 65% de votre VMA* <b>Séance 2 :</b> 1 footing de 75 min. à 65% de votre VMA* <b>Séance 3 :</b> 1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA*	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 3)	*2 séances dans la semaine de 3 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 2)	*2 séances de 20 minutes d'amusement avec le ballon (jongles, conduite de balle etc...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2)
Semaine du 01 au 07 Août	<b>Séance 1 :</b> 1 footing de 45 min. <b>à jeun</b> // <u>allure parlée</u> / 65% de votre VMA* <b>Séance 2 :</b> 1 footing de 15 min. à 65% de votre VMA*, puis 6 minutes à 85% de votre VMA*, puis 6 minutes à 65% de votre VMA*, puis 6 minutes à 85% de votre VMA*, puis 6 minutes à 65% de votre VMA*, puis 15 minutes à 65% de votre VMA* <b>Séance 3 :</b> 1 footing de 45 min. à 70% de votre VMA*	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 3)	*2 séances dans la semaine de 3 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 2)	*2 séances de 20 minutes d'amusement avec le ballon (jongles, conduite de balle etc...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2)
Semaine du 08 au 14 Août	<b>Séance 1 :</b> 1 footing de 45 min. <b>à jeun</b> // <u>allure parlée</u> / 65% de votre VMA* <b>Séance 2 :</b> 1 footing de 75 min. à 65% de votre VMA* <b>Séance 3 :</b> 1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA*	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 3)	*2 séances dans la semaine de 3 séries de 6 ateliers de renfo. // 45sec effort / 15sec repos (gainage, pompe, abdos...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Temps 2)	*2 séances de 20 minutes d'amusement avec le ballon (jongles, conduite de balle etc...)	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 1) <input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non (Séance 2)