

PREPARATION INDIVIDUELLE SAISON 2017 – 2018

Afin de débiter les séances d'entraînement de la saison 2017 – 2018 dans les meilleures conditions, nous vous proposons un programme individuel de préparation athlétique.

L'intersaison nous donne l'occasion de nous ressourcer :

- Stoppez totalement la pratique du football pendant au moins 3 semaines.
- Reposez-vous et profitez de ce temps pour pratiquer d'autres activités sportives très complémentaires du football : natation, VTT, tennis .... sont, par exemple, très conseillés.

QUELQUES CONSEILS AVANT DE DEMARRER LE PROGRAMME

- Hydratation : boire au moins un litre d'EAU par jour,
- Attention à la chaleur : pas d'activité en plein soleil ou avec une casquette,
- Pensez à bien récupérer entre les séances : les étirements sont indispensables,
- Ecoutez votre corps !
- Si vous avez la possibilité de le faire à plusieurs, ce n'est que mieux !

PROGRAMME :

Mercredi 28 Juin :

Footing allure modérée > 30 minutes + 10 minutes d'étirements.

Mardi 04 juillet :

Footing allure modérée > 30 minutes + 10 minutes d'étirements.

Jeudi 06 juillet :

Footing allure modérée > 30 minutes + 10 minutes d'étirements + intégrer des changements de rythme : 2 mn rapide/2 mn lent – 4 fois.

Mardi 11 juillet :

Footing allure modérée > 30 minutes + 10 minutes d'étirements + intégrer des changements de rythme : 2 mn rapide/2 mn lent – 4 fois.

+ gainage et renforcement musculaire :

- 3 séries de 45 secondes sur les avant-bras
- 3 séries de 45 secondes sur le côté gauche
- 3 séries de 45 secondes sur le côté droit
- Pompes : 2X10

Jeudi 13 juillet :

Footing allure modérée > 45 minutes + 10 minutes d'étirements.

+ gainage et renforcement musculaire :

- 3 séries de 45 secondes sur les avant-bras

- 3 séries de 45 secondes sur le côté gauche
- 3 séries de 45 secondes sur le côté droit
- Pompes : 2X10

**Lundi 17 juillet :**

Footing allure modérée > 45 minutes + 10 minutes d'étirements.

+ gainage et renforcement musculaire :

- 3 séries de 45 secondes sur les avant-bras
- 3 séries de 45 secondes sur le côté gauche
- 3 séries de 45 secondes sur le côté droit
- Pompes : 2X10

**Mercredi 19 juillet :**

Footing allure modérée > 30 minutes + 10 minutes d'étirements + intégrer des changements de rythme : 2 mn rapide/2 mn lent – 4 fois.

**Vendredi 21 juillet :**

Footing allure modérée > 45 minutes + 10 minutes d'étirements.

+ gainage et renforcement musculaire :

- 3 séries de 45 secondes sur les avant-bras
- 3 séries de 45 secondes sur le côté gauche
- 3 séries de 45 secondes sur le côté droit
- Pompes : 2X10

**Mercredi 26 juillet :**

Footing allure modérée > 45 minutes + 10 minutes d'étirements.

+ gainage et renforcement musculaire :

- 3 séries de 45 secondes sur les avant-bras
- 3 séries de 45 secondes sur le côté gauche
- 3 séries de 45 secondes sur le côté droit
- Pompes : 2X10

**Reprise de l'entraînement le mercredi 02 Août.**

*Bonnes vacances à tous !!!!!!!*