



## PROGRAMME D'ENTRETIEN

### Pourquoi ?

- Garder le rythme
- Arriver à la reprise avec des bases physiques
- Ne pas perdre de temps à la reprise et pouvoir travailler le plus rapidement possible
- Prévenir les blessures

### Jusqu'au 15 Juillet :

Période de régénération physique et psychologique de la saison passée. En fonction des besoins de chacun, reposez vous et profitez de cette période pour couper avec le football.

### Informations :

- Hydratez vous correctement
- Il est préférable de courir avant 9h ou après 19h
- N'hésitez pas à courir avec d'autres personnes, c'est toujours plus motivant !
- Utilisez une bonne paire de basket
- Évitez de courir sur la route, courez sur des surface souples pour limiter les traumatismes articulaires et les lésions tendineuses/musculaires
- Faites la préparation le plus sérieusement possible, nous gagnerons du temps à la reprise !

### Séance 1 : (16/07)

- 2x20' de footing à allure modérée
- Renforcement musculaire (4 séries de 30 abdominaux / voir annexe) **ou** Gainage (4 séries d'une minutes / voir annexe)
- Étirements

### Séance 2 : (18/07)

- 2x20' de footing à allure modérée
- 10' jonglerie
- Renforcement musculaire (4 séries de 30 abdominaux / voir annexe) **ou** gainage (4 series d'une minute / voir annexe)
- Proprioception
  - maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20" (5 x chaque jambe)
- Étirements

### Séance 3 : (20/07)

- Activité ludique (Tennis , Basket , Natation ect....)

### Séance 4 : (23/07)

- 2x30' de footing à allure modérée
- Renforcement musculaire (4 séries de 30 abdominaux / voir annexe) **ou** gainage (4 series d'une minute / voir annexe)
- Proprioception
  - maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20" (5 x chaque jambe)
- Etirements

### Séance 5 : 25/07

- 20' de footing à allure modérée + 10' à allure soutenue
- Renforcement musculaire (4 séries de 30 abdominaux / voir annexe) **et** gainage (4 séries d'une minute / voir annexe)

- Étirements

### Séance 6 : 27/07

- Activité ludique (Tennis , Basket , Natation ect....)

### Séance 7 : 30/08

- 30' footing à allure modérée + 10' footing à allure soutenue
- Renforcement musculaire (5 séries de 30 abdominaux / voir annexe) + 2 x 20 pompes
- Étirements

### Séance 8 : 1/08

- 20' footing à allure lente (récupération)
- Proprioception :
  - 10 rebonds sur une jambe (pointe de pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20 " (5x chaque jambe)
- Éducatif de course sur 15 m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
  - Montée de genoux/ talons fesses/ adducteurs / course arrière / pas croisés / jambes tendues
- Étirements

### Séance 9 : 3/08

- Activité ludique (Tennis , Basket , Natation ect....)

### Séance 10 : 6/08

- 45' footing à allure modérée
- Renforcement musculaire : 2 x 20 pompes
- Etirements

## Séance 11 : 8/08

- 10' footing à allure modérée + 10' allure soutenue + 10' allure modérée
- 5 x 5 accélérations sur 5 mètres + 5 x 5 accélérations sur 10 mètres
- Renforcement musculaire (5 séries de 30 abdominaux / voir annexe) **et** 2 x 20 pompes
- Étirements