



PROGRAMME D'ENTRETIEN

Pourquoi ?

- Reprendre le rythme
- Arriver à la reprise avec des bases physiques
- Prévenir les blessures

Jusqu'au 12 Aout :

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

Séance 1 : (13/08)

- 15' de footing à allure modérée
- 10' Jonglerie
- Étirements

Séance 2 : 15/08)

- 15' de footing à allure modérée
- Proprioception
 - maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20" (5 x chaque jambe)
- Étirements

Séance 3 : (17/08)

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

Séance 4 : (20/08)

- 20' de footing à allure modérée
- Renforcement musculaire (2 séries de 15 abdominaux / voir annexe) + gainage (faire 4 exercices de 30 secondes chacun / voir annexe)
- 10' Jonglerie
- Etirements

Séance 5 : (22/08)

- 20' de footing à allure modérée
- Renforcement musculaire (2 séries de 20 abdominaux / voir annexe)
- Étirements

Séance 6 : 27/07

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