

PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON 2018 / 2019

Semaine 1	lundi 16 juillet	<p>Footing de 20 minutes</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
	mercredi 18 juillet	<p>Footing de 20 minutes</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
	vendredi 20 juillet	<p>Footing de 30 minutes</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
Semaine 2	lundi 23 juillet	<p>Footing de 20 minutes</p> <p>Footing accéléré : pendant 20' => 20" d'accélération à 60% suivi de 2'30 de footing régulier</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
	mercredi 25 juillet	<p>Footing de 35 minutes (course continue pendant 20' et changement de rythme les 15' restantes)</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
	vendredi 27 juillet	<p>Footing de 20'</p> <p>Footing accéléré : pendant 20' => 20" d'accélération à 80% suivi de 3' de footing régulier</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
Semaine 3	lundi 30 juillet	<p>Footing de 30'</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
	mercredi 1 août	<p>Footing 2x20' (4' de récupération entre les footing)</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
	vendredi 3 août	<p>Footing de 35 minutes (course continue pendant 20' et changement de rythme les 15' restantes)</p> <p>Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes</p> <p>Etirements passifs (12 à 15 secondes)</p>
	mardi 07 août	<p>Reprise de l'entraînement collectif</p> <p>La période de préparation physique d'avant saison est très importante car elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera !</p> <p>Ne pas oublier :</p> <p>On perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt,</p> <p>Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition,</p> <p>Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition.</p> <p>J'attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de groupe et de club et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !</p>