PROGRAMME DE REPRISE FAC Le cendre.

Nous attirons 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 fin de saison à venir !

Le programme de préparation physique des Seniors comporte 3 entrainements qu'il est impératif de respecter afin de revenir en forme le Vendredi 8 Janvier 2016 à 19h15, moment auquel la préparation collective et les entraînements football reprendront

N'OUBLIEZ PAS QUE :

- *L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt*
- *Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition*
- *Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition*
- *Les entraînements collectifs auront lieu dans un premier temps 3 fois par semaine, puis 2 fois par semaine avec beaucoup de match de préparation.*

Séance 1

Footing 50 min (Finir plus vite dans les 15 dernières minutes)

Séance 2

Footing 2x25 min avec changement d'allure :

- Courir à allure régulière pendant 10 min

- Les 15 dernières minutes faire du 15s - 45s. (Accélération de 15s puis 45s d'allure normale)

Séance 3

2 x 30 min de footing en fartlek. (Le **fartlek** est un exercice d'entraînement. Il consiste à alterner des phases de course rapide (sprint) et des phases de course plus calmes)

Exemple : 10 min de footing puis 30s d'accélération puis 30s d'allure normale pdt 20min

Puis une pause de 8 à10 min où on effectue des étirements et 4 x 30 abdos + 4 x 20 pompes (rythme rapide).

(Ne pas oublier les 10 min d'étirements à la fin de chaque séance.) +hydratation.

Tu peux également faire quelques petits matchs avec des copains histoire de toucher le ballon.