



Siège : 70, avenue Albert Thomas
 12700 CAPDENAC GARE
 Tél : 05-65-64-68-21
 Mail : fvlcapdenac@gmail.com
 Affiliation N°515658

Saison 2018/2019

PROGRAMMATION SEANCES POUR LE MOIS :

AOUT 2018

GROUPE SENIORS

DATES	SEANCES	MATCHS AMICAUX	MATCHS de COUPE	MATCHS CHAMPIONNAT
lundi 30 juillet 2018	S1			
mardi 31 juillet 2018	S2			
mercredi 1 août 2018	S3			
jeudi 2 août 2018	S4			
vendredi 3 août 2018	REPOS			
samedi 4 août 2018		BIARS		
dimanche 5 août 2018	REPOS			
lundi 6 août 2018	S5			
mardi 7 août 2018	S6			
mercredi 8 août 2018	S7			
jeudi 9 août 2018	REPOS			
vendredi 10 août 2018	S8			
samedi 11 août 2018	S9	MATCH A DEFINIR SUR UNE DE CES DATES		
dimanche 12 août 2018	REPOS			
lundi 13 août 2018	REPOS			
mardi 14 août 2018	S10			
mercredi 15 août 2018	S11			
jeudi 16 août 2018	S12			
vendredi 17 août 2018	REPOS			
samedi 18 août 2018		SUD CANTAL FOOT		
dimanche 19 août 2018	REPOS	OU SUD CANTAL FOOT		
lundi 20 août 2018	S13			
mardi 21 août 2018	S14			
mercredi 22 août 2018	S15			
jeudi 23 août 2018	REPOS			
vendredi 24 août 2018	S16			
samedi 25 août 2018	S17		?	
dimanche 26 août 2018	REPOS		?	
lundi 27 août 2018	REPOS			
mardi 28 août 2018	S18			
mercredi 29 août 2018	S19			
jeudi 30 août 2018	S20			

Saison 2018/2019

Préparation individuelle avant reprise de L'Entraînement

Le lundi 30 juillet 2018 (19h30)

- 3 à 4 séances avec courses, abdo, étirements. **3 c'est bien 4 c'est parfait**
- Si vous faites des activités sportives piscine 45mn ou vélo 50 km
- 3 séances sont suffisantes. La sieste ne fait pas partie des activités sportives...lorsque je parle de bien vous hydrater c'est avec de l'eau dans l'heure qui suit l'effort

Semaine 29 : du 16 au 22 juillet 2018

- 3 ou 4 Séances : Footing 40 min en 2 fois 20mn
 - ✓ 20mn à 50% suivi de
 - ✓ 1 Cycle d'abdominaux bas de la fiche
 - ✓ 1 Cycle de Gainage fiche jointe

 - ✓ 20mn à 70% suivi de
 - ✓ 1 Cycle de Gainage fiche jointe
 - ✓ 1 Cycle d'étirement fiche jointe

Semaine 30 : du 23 au 29 juillet 2018

- 3 ou 4 Séances : Footing 40 min. en 2 fois 20mn
 - ✓ 20mn à 70% suivi de
 - ✓ 1 Cycle d'abdominaux
 - ✓ 1 Cycle de Gainage fiche jointe

 - ✓ 20mn à 90% suivi de
 - ✓ 1 Cycle de Gainage fiche jointe
 - ✓ 1 Cycle d'étirement fiche jointe

Cycle d'abdominaux allongé sur le dos jambes jointes repliées (les pieds ne doivent pas décoller du sol)

20 droits front vers genoux redescende à 20cm des genoux.

20 obliques même position que précédemment mains jointes sur la nuque. On va toucher avec coude droit genoux gauche fois suivante coude gauche genoux droit 10 fois par genoux.

- S'hydrater pendant l'effort et après.
- Tous les cycles d'exercices sont importants pour être prêt à monter en régime sans risque physique. C'est très important pour démarrer la saison avec de bonnes bases.

Semaine 31 : du 30 juillet au 5 AOUT 2018 - 4 séances

4 Séances : Fractionnés de 45 min en 1 fois 20mn 1 fois 25mn

✓ **20mn Fractionnés à 3mn à 50% suivi de 1mn à 80%**

SANS ARRET PENDANT LES 20 mn. récup active 2 mn en marchant bien droit inspiration par le nez expiration par la bouche.

- 1 Cycle d'étirements fiche jointe
- 1 Cycle d'abdominaux
- 1 Cycle de gainage fiche jointe

✓ **25mn Fractionnés à 2 mn à 50% suivi de 1 mn à 80%**

SANS ARRET PENDANT LES 25 mn. récup active 2 mn en marchant bien droit inspiration par le nez expiration par la bouche.

- 1 Cycle d'abdominaux
- 1 Cycle de gainage fiche jointe
- 1 Cycle d'étirement fiche jointe

Semaine 32 : du 6 Aout au 12 Aout 2018 - 4 séances

2 Séances : Fractionnés de 30 min en 1 fois

✓ **30mn Fractionnés à 1mn à 50% suivi de 30 s à 90%**

SANS ARRET PENDANT LES 30 mn. récup active 2 mn en marchant bien droit inspiration par le nez expiration par la bouche.

- 1 Cycle d'étirement fiche jointe
- 1 Cycle d'abdominaux
- 1 Cycle de Gainage fiche jointe

2 Séances : Fractionnés de 40 min. en 1 fois 20mn 1 fois 20mn

✓ **20mn Fractionnés à 1mn à 30% suivi de 30s à 90%**

SANS ARRET PENDANT LES 20 mn. récup active 2 mn en marchant bien droit inspiration par le nez expiration par la bouche.

- 1 Cycle d'abdominaux
- 1 Cycle de Gainage fiche jointe
- 1 Cycle d'étirement fiche jointe

Semaine 33 : du 13 Aout au 19 Aout 2018 - 4 séances

2 Séances : Fractionnés de 30 min en **1 fois**

2 Séances : Fractionnés de 30 min en **1 fois**

✓ **20mn Fractionnés à 2mn à 30% suivi de 1mn à 90%**

SANS ARRET PENDANT LES 30 mn. récup active 2 mn en marchant bien droit inspiration par le nez expiration par la bouche.

- 1 Cycle d'étirement fiche jointe
- 1 Cycle d'abdominaux
- 1 Cycle de Gainage fiche jointe

✓ **3mn Fractionnés à 1mn à 50% suivi de 30 s à 90%**

SANS ARRET PENDANT LES 25 mn. récup active 2 mn en marchant bien droit inspiration par le nez expiration par la bouche.

- 1 Cycle d'abdominaux
- 1 Cycle de Gainage fiche jointe
- 1 Cycle d'étirement fiche jointe

Laurent BOBEK
Entraîneur de Foot Vallée du Lot Capdenac
Tél. 0777336274

Circuit de Gainage



Gainage de Face enlever 2 appuis
3x 30'' / 15'' Récup



Gainage de Face isométrie
3x 30'' / 15'' Récup



Dorsaux
Maintenir le bassin le plus loin du sol
3x 30'' / 15'' Récup



Gainage de coté, faire des petits mouvements du bassin de bas en haut. Alternier Gauche et droite
4x30'' / Récup alternance



Dorsaux, relever le buste et les jambes et se grandir
3x30''/15'' récup



Gainage de face, faire un cercle avec une main sur le sol puis l'autre
2x30'' / 30'' récup



Gainage de coté. Alternier Gauche et droite
4x30'' / Récup alternance

Enchaîner les exercices en respectant l'ordre. Il n'y a pas besoin de récupération entre les exercices, puisqu'il s'enchaînent de manière cohérente.

Chris Neves

Circuit d'Étirements



Fessiers



Ischios Jambier



Quadriceps



Psoas



Mollets



Quadriceps



Psoas



Fessiers

Ischios Jambier



Adducteurs



Chris Neves

Maintenir les postures
3 x 20''