

PREPARATION DE LA SAISON DE FOOTBALL 2014-2015

Nous vous avons mis en place une préparation post-entraînement afin de limiter la fatigue et l'apparition de courbatures lors de la reprise des entraînements collectifs. Ce programme est adaptable suivant vos disponibilités vu qu'il est fait pour que vous puissiez le faire quand vous le souhaitez dans la semaine. Il est cependant mieux de laisser 2 jours entre séances.

Bonne reprise et bonnes vacances !!

Lundi 28/07

- 25-30 min de footing
- 10 min d'étirement

Mercredi 30/07

- 30-35 min de footing
- **Travail musculaire :**
 - 15 sec. Gainage ⇨ 15 sec. Repos ⇨ 15 sec. Gainage ⇨ 15 sec. Repos
 - ⇨ 15 sec Gainage

Vendredi 01/08

- 15 min de footing
- **Travail musculaire :**
 - 10 pompes
 - Abdominaux : 30 répétitions **X 2**
 - Flexion (jambes) : 30 répétitions
- 15 min de footing
- 10 min d'étirement

Lundi 04/08

- 35-40 min de footing
- **Travail musculaire :** **X 2**
 - 30 sec. Gainage ⇨ 15 sec. Repos ⇨ 30 sec. Gainage ⇨ 15 sec. Repos
 - ⇨ 30 sec. Gainage
 - 10 pompes
- 10 min d'étirement

Mercredi 6/08

- 20 min footing
- **Travail musculaire :** **X 3**
 - 10 pompes
 - Abdominaux : 30 répétitions
 - Flexion (jambes) : 30 répétitions
- 20 min de footing
- 10 min d'étirement

Vendredi 8/08

- 20 min de footing
- **Travail musculaire :** **X 3**
 - 10 pompes
 - Abdominaux : 30 répétitions
 - Flexion (jambes) : 30 répétitions
- 20 min de footing
- 10 min d'étirement

Lundi 11/08

- 35-40 min de footing
- **Travail musculaire :** **X 3**
 - 30 sec. Gainage ⇨ 15 sec. Repos ⇨ 30 sec. Gainage ⇨ 15 sec. Repos ⇨ 30 sec. Gainage
- **Travail de vitesse en fractionné :** **X 2**
 - Sur 2 min, effectuer sprint sur 10 sec. Et trotter sur 20 sec.
 - Pause de 5 min
 - Sur 2 min, effectuer sprint sur 10 sec. Et trotter sur 20 sec.
- 10 min d'étirement

Mercredi 13/08

- 20 min de footing
- **Travail musculaire :** **X 3**
 - 10 pompes
 - Abdominaux : 30 répétitions
 - Flexion (jambes) : 30 répétitions
- **Travail de vitesse en fractionné :** **X 3**
 - Sur 2 min, effectuer sprint sur 10 sec. Et trotter sur 20 sec.
 - Pause de 5 min
 - Sur 2 min, effectuer sprint sur 10 sec. Et trotter sur 20 sec.
- 20 min de footing
- 10 min d'étirement

Vendredi 15/08

- 20 min de footing
- **Travail musculaire :** **X 4**
 - 10 pompes
 - Abdominaux : 30 répétitions
- 20 min de footing
- 10 min d'étirement

Lundi 18/08 REPRISE !!

Vous devrez être capable de tenir un footing de 30 à 40 min, du travail de vitesse en fractionné et de faire plusieurs séries de pompes et d'abdominaux.

Pensez à apporter vos chaussures de footing et une bouteille d'eau. Pensez aussi à prévenir en cas de retard sur les 1^{ers} entraînements car nous risquons de nous déplacer hors du stade.

Des tests Luc Léger et autres seront effectués les 2 premières semaines d'où la présence importante de tout l'effectif.

Quelques conseils :

- Boire beaucoup d'eau avant, (pendant) et après les différentes séances de préparation post-entraînement.
- Effectuer des étirements longs, muscle étiré pendant 20 sec.
- Effectuer des pompes et abdominaux tous les jours en petite quantité bien sûr (ex : 10 pompes, 2x30 abdominaux tous les matins).