



Programme de préparation individuelle

Avant la reprise de l'entraînement fixée au vendredi 25 Août, voici un programme que nous te proposons de suivre.

Ce programme est à suivre sur 2 semaines entre le 14 août et le 24 août. Entre chaque séance, 48 heures minimum de repos sont nécessaires. N'oublie pas de t'étirer et de boire de l'eau.

La préparation individuelle a pour but de pouvoir aborder plus vite les aspects techniques et tactiques à travers les entraînements et les matches de reprise.

A toi de te prendre en charge afin d'être prêt pour la reprise !!!

Exemple de programme à suivre :		
DATE	HEURE	PROGRAMME
Lundi 14/08	Libre	Footing 10 min + gainage 5 min
Mercredi 16/08	Libre	Footing 15 min + gainage 5 minutes
Vendredi 18/08	Libre	Footing 2*10 min (récupération 5/6 min passive entre les 2 avec étirements) + gainage 5 min
Lundi 21/08	Libre	Footing 2*10 min (récupération 5/6 min passive entre les 2 avec étirements) + gainage 5 min
Mercredi 23/08	Libre	Footing 20 min + gainage 5 min
Vendredi 25/08	17h00	Reprise des séances collectives

Gainage (5 minutes): Faire chaque exercice 3 fois, tenir la position (comme sur le schéma ci-dessous) 30 secondes puis relâcher 30 secondes avant d'enchaîner.



N'oubliez surtout pas de prendre du plaisir lors de vos vacances, n'hésitez pas à couper avec le foot et à faire d'autres sports: natation, tennis, vtt, sports nautiques, autres sports co et de raquettes...

Amusez-vous et passez de bonnes vacances !!!