

Saison 2017 / 2018

Préparation de début de saison

ENTENTE VOULMENTIN ST AUBIN LA COUDRE



✓ **Préparation physique individuelle**
(Réadaptation des organismes à l'effort) ✓



Afin de profiter de l'émulation collective, je vous propose des départs collectifs du stade à 19h30 à chaque date.

Jeudi 13 Juillet	<ul style="list-style-type: none">→ 15 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)→ 2 x 30 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire)→ 15 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)→ Abdominaux droits et obliques (x 30) + Etirements de ces derniers	
Mardi 18 Juillet	<ul style="list-style-type: none">→ 20 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)→ 2 x 30 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire)→ 15 min de footing à allure plus soutenue→ Etirements longs (2 x 20 sec. par groupe musculaire)→ Abdominaux droits et obliques (x 35) + Etirements de ces derniers	 Abdos droits
Jeudi 20 Juillet	<ul style="list-style-type: none">→ 20 min de footing à allure soutenue (140 à 150 pulsations par min)→ 2 x 45 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire)→ 15 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)→ Abdominaux droits et obliques (x 40) + Etirements de ces derniers	 Abdos obliques
Lundi 24 Juillet	<ul style="list-style-type: none">→ 30 min de footing à allure soutenue (140 à 150 pulsations par min)→ 8 sprints en avant de 15-20m (récupération active et totale entre chaque sprint)→ 8 sprints en arrière de 10m (récupération active et totale entre chaque sprint)→ 10 min de footing à allure relâchée (= récupération active)→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)	 Ischio-jambiers
Mercredi 26 Juillet	<ul style="list-style-type: none">→ 40 min de footing à allure soutenue (140 à 150 pulsations par min)→ 2 x 45 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)→ Abdominaux droits et obliques (x 50) + Etirements de ces derniers	 Adducteurs
Vendredi 28 Juillet	<ul style="list-style-type: none">→ 15 min de footing à allure soutenue avec une séquence de 5 min au milieu à allure accrue→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire) et récupération totale (retour de la fréquence cardiaque et de la respiration à la normale)→ 2 sprints de 20m + 2 sprints de 40m→ 15 min de footing à allure soutenue avec une séquence de 5 min au milieu à allure accrue→ 2 sprints de 20m + 2 sprints de 40m→ 15 min de footing à allure soutenue avec une séquence de 5 min au milieu à allure accrue→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)	 Quadriceps
Lundi 31 Juillet	<ul style="list-style-type: none">→ 45 min de footing à allure soutenue avec 3 séquences de 5 min à allure accrue→ 2 x 1 min en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)→ Abdominaux droits et obliques (x 50) + Etirements de ces derniers	 Fessiers
Mercredi 02 Août	<ul style="list-style-type: none">→ 45 min de footing à allure soutenue avec 3 séquences de 5 min à allure accrue→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)→ Abdominaux droits et obliques (x 50) + Etirements de ces derniers	

**REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF :
VENDREDI 04 AOUT 2017 RDV A 19H00 AU STADE**



OBJECTIF : être capable de réaliser un footing de 45 minutes minimum à allure soutenue.

**En cas de d'indisponibilité prolongée ou d'absence pour les matches,
merci de me prévenir le plus tôt possible :**

Cyril : 06-20-84-41-74

✓ Séances collectives et matches de préparation ✓



Prévoir systématiquement dans votre sac de foot les crampons, mais aussi les chaussures de running.

- Vendredi 04 Août : Reprise de l'entraînement RDV 19h00 au stade
- Samedi 05 Août : REPOS
- Dimanche 06 Août : REPOS

-
- Lundi 07 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Mardi 08 Août : REPOS
 - Mercredi 9 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Jeudi 10 Août : REPOS
 - Vendredi 11 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Samedi 12 Août : Revue d'effectif contre **St PIERRE DES ECHAUBROGNES**
 - Dimanche 13 Août : REPOS

-
- Lundi 14 Août : REPOS
 - Mardi 15 Août : REPOS
 - Mercredi 16 Août : Seniors A - Match de préparation contre **CHICHE A**
 - Jeudi 17 Août : REPOS
 - Vendredi 18 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Samedi 19 Août : REPOS
 - Dimanche 20 Août : Seniors A - Match de préparation contre **MONTILLIERS A** (à l'ext.)
Seniors B - Match de préparation contre **MONTILLIERS B** (à l'ext.)

-
- Lundi 21 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement) RECUP + SPECIFIQUE FINITION
 - Mardi 22 Août : REPOS
 - Mercredi 23 Août : Seniors A - Match de préparation contre **BRESSUIRE C**
Seniors B - Match de préparation contre **CHICHE B**
 - Jeudi 24 Août : REPOS
 - Vendredi 25 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Samedi 26 Août : REPOS
 - Dimanche 27 Août : Seniors A - **COUPE de France**
Seniors B - Match de préparation contre **SOMLOIRE YZERNAV C**

-
- Lundi 28 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement) RECUP + SPECIFIQUE FINITION
 - Mardi 29 Août : REPOS
 - Mercredi 30 Août : Seniors A - Match de préparation contre **AUBIN RORTHAIS A**
Seniors B - Match de préparation contre **AUBIN RORTHAIS B**
 - Jeudi 31 Août : REPOS
 - Vendredi 01 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Samedi 02 Septembre : REPOS
 - Dimanche 03 Septembre : Seniors A - **COUPE**
Seniors B - Match de préparation contre **St SAUVEUR C**
Seniors C - Match de préparation contre **BEAULIEU SOUS BRESSUIRE C**

-
- Lundi 04 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement) RECUP + SPECIFIQUE FINITION
 - Mardi 05 Septembre : REPOS
 - Mercredi 06 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Jeudi 07 Septembre : REPOS
 - Vendredi 08 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Samedi 09 Septembre : REPOS
 - Dimanche 10 Septembre : Seniors A - **COUPE**
Seniors B - **COUPE SABOUREAU**
Seniors C - Match de préparation contre **MONTILLIERS C**

-
- Lundi 11 Septembre : REPOS
 - Mardi 12 Septembre : REPOS
 - Mercredi 13 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Jeudi 14 Septembre : REPOS
 - Vendredi 15 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
 - Samedi 16 Septembre : REPOS
 - Dimanche 17 Septembre** : **REPRISE DU CHAMPIONNAT POUR TOUTES LES EQUIPES**

**En cas de d'indisponibilité prolongée ou d'absence pour les matches,
merci de me prévenir le plus tôt possible :**

Cyril : 06-20-84-41-74