

A.S.L.M.

SAISON 2015/2016

REPRISE ENTRAINEMENT INDIVIDUEL

Afin d'arriver un minimum prêt et pouvoir attaquer tout de suite le travail avec ballon, je vous propose un programme de reprise individuelle à prendre au sérieux. **J'insiste**, on doit pouvoir commencer à travailler dur dès la reprise.

Je suis bien conscient du peu d'intérêt que le joueur amateur porte à la préparation individuelle, mais si courir seul vous pose problème, faites-le à plusieurs...

Reprise Semaine 29

- 3 footings de 30 minutes.

Semaine 30

- 2 footings de 40 minutes.

- 1 footing de 50 minutes.

Semaine 31

- 2 footings de 45 minutes.

- 1 footing de 30 minutes sur un bon rythme.

IMPORTANT :

Après chaque séance, buvez beaucoup d'eau. Terminez toutes les séances par des exercices d'abdos gainage et par des étirements (mollets, ischios jambiers, quadriceps, adducteurs...).

BONNES VACANCES

Philippe