

Programme de préparation individuelle

Avant la reprise de l'entraînement fixée au mardi 21 Août, voici un programme que nous te proposons de suivre.

Ce programme est à suivre sur 2 semaines entre le 6 août et le 19 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 06/08	Libre	Footing 15 min + gainage 5 min
Mercredi 08/08	Libre	Footing 20 min + gainage 5 minutes
Vendredi 10/08	Libre	Footing 2*15 min (récupération 5/6 min passive entre les 2 avec étirements) + gainage 5 min
Lundi 13/08	Libre	Footing 2*15 min (récupération 5/6 min passive entre les 2 avec étirements) + gainage 5 min
Mercredi 15/08	Libre	Footing 25 min + gainage 5 min
Vendredi 17/08	Libre	Footing 25 min + gainage 5 min

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 !!!