

Programme d'entretien et conseils

Ne pas se laisser aller

=> *S'arrêter, c'est régresser.* L'arrêt de l'activité sportive, lorsqu'il se prolonge, entraîne une baisse de tous les indices physiques : VMA, force musculaire, souplesse, système cardio-vasculaire ... On estime qu'après 4 semaines d'inactivité complète, la perte de ce potentiel athlétique atteint environ 30% !!!! Elle peut aller au delà pour une coupure de 6 à 8 semaines.

Un programme ciblé et progressif

Tout d'abord une coupure totale, puis une reprise via un travail aérobic de base et enfin un travail plus spécifique.

1ère étape de mi-juin à fin juin d'abord couper , pour souffler...

La saison a été longue et éprouvante alors la première étape consiste à couper radicalement avec l'activité football (durée : 3 semaines) pour se régénérer tant d'un point de vue physique que mental.

Ne rester cependant inactif (nage, tennis, vélo....)

2ème étape à compter de début juillet : 3 séances par semaine pendant 15 jours.

La seconde étape prend la forme d'un travail d'endurance, effectué 3 fois par semaine en aisance respiratoire (pouvoir parler), agrémenté d'exercices de renforcement musculaire (gainage, abdos) et d'étirements.

Cette phase comprendra des courses de 30 à 45 minutes en continue ou fractionnées (3x10 min, 3x15 min ...)

Eviter de courir sur le bitume.

3ème étape à compter de mi-juillet : réhabituer son organisme à des changements de rythme.

Après la phase de régénération, l'objectif est de réhabituer ton organisme à des changements de rythme. Durant 15 jours à raison de 3 sorties hebdomadaires, il s'agira d'effectuer un travail de type Fartlek.

Le principe ? : après un échauffement de 20 minutes, on alterne ensuite des courses en aisance respiratoire avec toutes les 2 min30 par exemple une accélération de l'allure pendant 15 secondes.

La 2ème semaine, on réduit la première portio à 2 min et on augmente la partie accélérée (25 secondes).

Attention il ne s'agit pas de sprint !!!

La durée de cette partie Fartlek sera de 15 à 20 min

On terminera par des étirements.

Après avoir respecté ce programme, tu seras bien préparé à encaisser les charges de travail lors de la reprise de l'entraînement.

Exemple de programme détaillé avant la reprise de l'entraînement

De début juillet à mi-juillet :

Lundi	3x10 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération)
Mardi	Repos
Mercredi	2x15 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération)
Jeudi	Repos
Vendredi	35 minutes d'endurance en aisance respiratoire
Samedi	Repos
Dimanche	Repos

De mi-juillet à fin juillet

Lundi	2x20 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération)
Mardi	3x15 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération)
Mercredi	Repos
jeudi	Echauffement endurance 20 minutes. Puis Fartlek 15 minutes (accélérations de 15 secondes toutes les 3 minutes, puis retour à un rythme de course normal)
Vendredi	Echauffement endurance 20 minutes. Puis Fartlek 20 minutes (accélérations de 20 secondes toutes les 3 minutes, puis retour à un rythme de course normal)
Samedi	Repos
Dimanche	Repos

Après chaque séance, consacrer 20 minutes aux étirements et travail addo-lombaire en augmentant progressivement le nombre d'abdominaux par séance

Reprise de l'entraînement collectif au stade le Lundi 4er août 2014 . Début de la séance à 19h !!!!

Bon courage TOF et Cyrille