



PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE ET SUIVI DU TRAVAIL COLLECTIF

Ce programme a pour objectif de réhabituer l'organisme à fournir des efforts. Il est donc très important de bien respecter le programme car il est calé sur la reprise collective prévu le 16 août. Je déconseille de faire davantage que ce qui est noté.

Concernant les joueurs qui partent en vacances durant la préparation estivale, un programme vous ait proposé pour ne pas prendre de retard vis-à-vis du groupe.

Pour chaque semaine, il vous est proposé 3 séances, une séance le lundi, le mercredi et le vendredi. Les temps de travail et les temps de repos doivent être respectés pour éviter les blessures et douleurs musculaires, tendineuses ou articulaires.

Etirements : il convient de s'étirer tous les groupes musculaires sollicités (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, abdos, mollets...) Un circuit vous ai proposé, réalisez entre 20'' et 30'' d'étirement pour chaque position. Faire 2 tours de circuit !

Endurance fondamentale : allure lente (je peux parler sans essoufflements)

Endurance capacité : allure modérée (j'ai des difficultés à pouvoir parler)

Endurance puissance : course soutenue (je ne peux plus parler, je me concentre sur ma respiration)



SEMAINE 31 - REPRISE INDIVIDUELLE

Séance 1 (lundi 01/08) :

- 15' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 15' endurance fondamentale

Séance 2 (mercredi 03/08) :

- 15' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 10' endurance fondamentale
- 10' endurance capacité

Séance 3 (vendredi 05/08) :

- 15' endurance fondamentale
- 10' endurance capacité
- 3' de récupération + hydratation
- 15' endurance fondamentale

SEMAINE 32 - REPRISE INDIVIDUELLE

Séance 4 (lundi 08/08) :

- 20' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 20' endurance fondamentale

Séance 5 (mercredi 10/08) :

- 20' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 15' endurance fondamentale
- 15' endurance capacité

Séance 6 (vendredi 12/08) :

- 15' endurance fondamentale
- 15' endurance capacité
- 3' de récupération + hydratation
- 15' endurance fondamentale



Séance 7 (dimanche 14/08) :

- Faire minimum 5 kms en 30 minutes

➔ **Travail d'étirement à effectuer à chaque séance**

A NOTER

- Toujours préférer un **terrain souple** plutôt que la route
- Etre équipé en **running** afin d'éviter les tendinites et les micros lésions musculaires
- **Hydratation très importante !!!**
- **Etirements indispensables**

Reprise collective le mardi 16 août à 17h

SEMAINE 33 - SUIVI DU TRAVAIL COLLECTIF

3 séances à réaliser par semaine. Il est conseillé de les effectuer les lundis, mercredis et vendredis.

Séance 1 :

- 20' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 3 x 3' endurance puissance (600 à 700m) suivi de 3' récupération active (marche)
- 3' de récupération + hydratation
- 15' endurance fondamentale

Séance 2 :

- IDEM séance 1



Séance 3 :

- 1h de vélo

SEMAINE 34 SUIVI DU TRAVAIL COLLECTIF

Séance 1 :

- 20' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 6 x 1' endurance puissance (250 à 300m) suivi de 1' récupération active (marche)
- 3' de récupération + hydratation
- 10' endurance fondamentale
- 10' endurance capacité

Séance 2 :

- IDEM séance 1

Séance 3 :

- 1h de vélo

➔ Travail d'étirement à effectuer à chaque séance

A NOTER

- Toujours préférer un **terrain souple** plutôt que la route
- Etre équipé en **running** afin d'éviter les tendinites et les micros lésions musculaires
- **Hydratation très importante !!!**
- **Etirements indispensables**