

ESMP Reprise 2018-2019

La période de préparation est très importante, elle conditionne votre année de compétition
Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

Nous comptons sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

N'OUBLIEZ PAS QUE :

L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurs fournis après 15 jours d'arrêt
Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition.

PROGRAMME INDIV Du 9 Juillet au 27 Juillet 2018

La saison recommençant fin Juillet, je vous conseille d'éviter une sédentarité trop longue en conservant une activité physique régulière et variés (tennis, surf, natation, vélo...) sur le mois de Juillet, afin d'être en pleine forme à la reprise.

COUPEZ complètement avec le foot environ 15 jours pour vous ressourcer mentalement et vous donner une réelle envie de vous projeter dans la saison à venir avec envie

Votre prépa physique individuelle se décomposera sur 2 semaines et le footing se fera au rythme que vous voulez
(Garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler en courant les 2 premières semaines)

_ **Lundi 9 Juillet** = 25 min footing (tranquil) + 30 sec gainage ventral + 20 secondes gainage latéral/ côté + 2 fois 30 sec de chaise + étirements

_ **Mercredi 11 Juillet** = 30 min footing (tranquil) + 30 sec gainage ventral + 20 sec gainage latéral/ côté + 2 fois 15 pompes étirements

_ **Vendredi 13 Juillet** = 2 x 25 min footing (normal et 5min de récup entre) + 2 fois 30 sec de chaise + 30 sec gainage ventral + 20 sec gainage latéral/ côté + 2 fois 15 pompes et étirements

_ **Lundi 16 Juillet** = 40 min footing (Normal) + 2 fois 45 sec de chaise + 30 sec gainage latéral/ côté + 3 x 30 sec de gainage ventral + 2 fois 20 pompes + étirements

_ **Mercredi 18 Juillet** = 15 min footing (tranquil) + 20 min fractionné = 2 min courses (haute intensité) puis 1 min de récup (course tranquille) + 1 min gainage ventral + 2 fois 30 sec gainage latéral/ côté + 3 fois 15 pompes + étirements

_ **Vendredi 20 Juillet** = 30 min footing (normal) + 2 fois 1 min de chaise + 2 fois 1 min de gainage ventral + 2 fois 30 sec de gainage latéral/ côté + 3 fois 15 pompes + étirements

_ **Lundi 23 Juillet** = 40 min footing (Normal) + 2 fois 45 sec de chaise + 30 sec gainage latéral/ côté + 3 x 30 sec de gainage ventral + 2 fois 20 pompes + étirements

_ **Mercredi 25 Juillet** = 25 min footing (tranquil) + 20 min fractionné = 2 min courses (haute intensité) puis 1 min de récup (course tranquille) + 1 min gainage ventral + 2 fois 30 sec gainage latéral/ côté + 3 fois 15 pompes + étirements



GAINAGE

Dos droit

Fesses et abdos contractés

Respiration normale



Chaises

Dos plaqué contre un mur

Descendre les fesses à hauteur des genoux
sans que les genoux ne recouvrent les pieds

Maintenir la position



Gainages latérales

En appui sur le coude et la tranche externe du pied

Soulevé le bassin en alignant les pieds, bassin et épaules

Maintenir la position

INFOS PRATIQUES

Je vous rappelle qu'il est primordial de vous hydrater (de l'eau) au maximum.

Ce programme peut être utilisé partout et même en vacance. Faites le le plus serieusement possible

Eviter de courrir entre 13h et 18h si forte chaleur

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires,

Faites le serieusement.

REPRISE OFFICIELLE LE 30 Juillet=

Préparation Physique avec un préparateur sur les 3 premières semaines

LUNDI 30 Juillet à 19h30 = Reprise foot (Guillaume)

MARDI 31 Juillet à 19h30 stade = Entraînement (Gui)

MERCREDI 1 Août à 19h30 stade = prépa (**Yohan**)

VENDREDI 3 Août à 19h30 stade = prépa (**Yohan**)

LUNDI 6 Août à 19h30 = Prépa + entraînement (**Yohan + Gui**)

MERCREDI 8 Août à 19h30 stade = Entraînement (Gui)

VENDREDI 10 Août à 20h stade = Prépa + entraînement (**Yohan + Gui**)

DIMANCHE 12 Août = **CHATEAUDUN (R1) 15h dom**

LUNDI 13 Août à 20h Stade = prépa + Entraînement (**Yohan + Gui**)

MERCREDI 15 Août à 20h = **LE MANS SO (DH) ext**

VENDREDI 17 Août à 20h stade = Prépa + entraînement (**Yohan + Gui**)

DIMANCHE 19 Août = **Tournoi MEUNG SUR LOIR**

Lundi 20 Août stade = Prépa + Entraînement (**Yohan + Gui**)

MERCREDI 22 Août à 20h = **ESN B (2ème DIV)**

Vendredi 24 Août stade = Entraînement (Gui)

Dimanche 26 Août = **1er tour coupe de France**

Lundi 27 Août stade 19h30 = Entraînement (Gui)

MERCREDI 29 Août stade 20h = **Amicale**

Vendredi 31 Août à 19h30 = Entraînement (Gui)

Dimanche 2 Septembre = **2ème tour coupe de France ou CLOYES (2ème DIV)**

NOM =

PRENOM =

Numéro de TEL =

GUILLAUME DUMAST

07 52 63 71 23

guillaume-dumast@hotmail.fr