

PROGRAMME D'ENTRETIEN ET D'OXYGENATION POUR REPRENDRE AU MIEUX LA SAISON DE FOOTBALL...

Vous avez coupé totalement depuis votre dernier match, c'est bien! Cette période est très importante car elle permet à votre corps de se régénérer aussi bien physiquement que mentalement. Vous avez laissé votre corps récupérer, se reposer, se détendre ; vous avez soigné vos petits bobos (ampoules, contusions...). Cette période de repos est aussi une période où vous avez pu définir vos objectifs personnels et collectifs et les moyens que je vais ou que l'on va mettre en œuvre pour atteindre ces objectifs.

Le programme suivant est un programme de remise en route **vous permettant d'arriver à la reprise collective dans les meilleurs dispositions et éviter les blessures à la reprise.** Il repose essentiellement sur de la course à pied que vous devez effectuer si possible sur des sols souples (éviter le bitume), par exemple le long du halage, sur la voie verte ou autour d'un stade.

➤ Semaine du 04 au 08 juillet 2016:

- ✕ Séance 1 : Footing 45' + en terminant les 5 dernières minutes + vite
- ✕ Séance 2 : Footing 20' lent + 2 x 5' rapide+ récupération entre 3'+ 5' lent

➤ Semaine du 11 au 15 juillet 2016:

- ✕ Séance 1 : Footing 20' lent + 3 x 5' de 30/30 R=3' + 5' de footing + 3 x 10 pompes r=3'
- ✕ Séance 2 : Footing 45' + en terminant les 5 dernières minutes + vite
- ✕ Séance 3 : Footing 20' + 2x8' rapide + récupération entre 3'+ 5' lent

➤ Semaine du 18 au 22 juillet 2016:

- ✕ Séance 1 : Footing 1h lent
- ✕ Séance 2 : Footing 35' lent + 10 x 100m vite et relâché r= retour en trotinant + 3 x 15 pompes r=3'
- ✕ Séance 3 : Footing 45' lent + 4x 2' vite + 5' de footing pour récupérer et abaisser progressivement les pulsations.

Reprise de l'entraînement le mercredi 27 juillet 2016

NB : Chaque séance doit être complétée par des étirements. Pensez également à vous hydrater (de l'eau bien entendu!) et à utiliser des runnings en bon état (pas neuves pour éviter les ampoules.)

Bon courage, donnez-vous les moyens de vos ambitions...

Peco et Tony