



Programme de reprise individuelle

UST Lézardrieux-Pleudaniel

Il s'agit de vous préparer au mieux avant le programme de reprise en groupe. Il est très fortement conseillé de vous y tenir, afin d'éviter les blessures, et ne pas trop souffrir lors de la reprise.

Il est préférable de couper complètement avec le football et toute autre préparation, jusqu'au moins le 2 juillet, pour laisser votre corps récupérer.

L'idéal serait de reprendre sérieusement les footings à partir du 2 juillet.

3 fois par semaine avec au moins un jour de récupération entre deux séances.

1^{ère} semaine

Reprendre par 2 footings de 15 min, à allure modérée (être capable de parler pendant la course), à placer 3 fois dans la semaine (idéalement le lundi 2, le mercredi 4 et le vendredi 6 juillet).

Entre les 2 footings, prenez 10 min de récupération, pendant lesquelles vous effectuerez des exercices de renforcement musculaire et de gainages comme suit :

- 30 sec d'exercices puis 30 secs de récup, et vous devez faire faire 10 exercices : gainage ventral, dorsal, de chaque côté, ischio, abdos de face, de côté, pompes, mouvement de squat (flexion des jambes), traction...

Puis après vos 2 footings, recommencez 10 min de renforcement musculaire,

Et enfin, prenez le temps de vous étirez au moins 10 min, et chaque muscle au moins 20 sec : quadriceps, ischio-jambiers, mollets, ilio-psoas, adducteurs, dos, abdominaux, bras (triceps et biceps), pectoraux...

Ne surtout pas oublier de bien s'hydrater et de favoriser les footings à la fraîche, le matin ou le soir.

Ainsi, pour une séance, prévoyez 1 h. Pas plus, pas moins.

2^{ème} semaine

Par exemple : Le lundi 9, le mercredi 11 et le vendredi 13 juillet.

- ⇒ Effectuez un footing de 25 min le lundi, puis 30 min le mercredi et enfin 35 min le vendredi. Mémo-risez bien de la distance parcourue après chaque footing. Ces footings doivent être réalisés à une allure plus élevée, sans pour autant vous mettre dans le rouge. **Privilégier les terrains en herbe, ou à défaut, les chemins en terre. Il faut préserver vos articulations.** Je vous conseil de les faire sur des parcours autre qu'un terrain de foot, plutôt dans la forêt, ou au bord de la mer. N'hésiter pas à utiliser les dénivelés pour travailler à différentes allures.
- ⇒ Après votre footing, **bien s'étirer, au moins 10 minutes** (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, dos, mollets...)
- ⇒ Ensuite, un peu de **musclation, en privilégiant le gainage** (de face, côté et de dos, ischio ; 30 sec sur chaque côté, réaliser parfaitement : bien droit, avec les fesses pas trop hautes ni trop basses), puis les pompes (série de 10) et les abdos (obliques et grand droit par 20). **Au moins 10 minutes.**
- ⇒ **Penser à bien s'hydrater.** (Tous les ¼ d'heures 2 à 3 gorgées).

3^{ème} semaine

Exemple : le lundi 16, le mercredi 18 et le vendredi 20 juillet.

- ⇒ Un footing de 25 minutes le lundi, en faisant la même distance que celle du mercredi 11 juillet qui correspond à la distance effectuée sur 30'.
- ⇒ Un footing de 30 minutes le mercredi, en faisant la même distance que celle du vendredi 13 juillet qui correspond à la distance effectuée sur 35'.
- ⇒ 2 footings de 20 minutes le vendredi, en faisant la même distance que celle du lundi 9 juillet.
- ⇒ Après votre footing, **bien s'étirer, au moins 10 minutes** (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, dos, mollets...)
- ⇒ Ensuite, **musclation, en privilégiant le gainage** (de face, côté et de dos ; 30 sec sur chaque côté, réaliser parfaitement : bien droit, avec les fesses pas trop hautes ni trop basse), puis les pompes (x15) et les abdos (x30) (obliques et grand droit). **Au moins 10 minutes.**
- ⇒ **Penser à bien s'hydrater.** (Tous les ¼ d'heures 2 à 3 gorgées).

Reprise le Mardi 24 juillet (heure à définir, 18h30-19h) à Pleudaniel.

Ces séances de préparation individuelle ont pour objectifs de :

- ⇒ Solliciter les fibres musculaires avant la reprise de l'entraînement collectif
- ⇒ Retrouver un fond d'endurance avant la reprise
- ⇒ Limiter les risques de blessures liés à une reprise trop brusque pour l'organisme

Tu peux considérer que ta préparation individuelle a été efficace si le dernier footing ne te procure plus de courbatures

Si il y a le moindre problème ou pour toutes autres questions pendant la trêve, n'hésitez pas à me contacter par mail : curtyantho@gmail.com ou au 06.98.18.53.95.

Et n'oubliez pas !

«Il n'y a que dans le dictionnaire que le succès arrive avant le travail »

G. Houiller