

Saison 2018 / 2019

Période d'entretien et de préparation individuelle

Pour le bon déroulement de notre saison, une bonne préparation physique est impérative.

La période de récupération est indispensable, récupération physiologique et mentale. Après vous êtes reposés et régénérer votre organisme, il faudra progressivement augmenter la qualité et l'intensité des efforts.

J'ai programmé la reprise de l'entraînement collectif le 8 août. Lorsque l'on connaît l'importance d'un bon championnat, nous aurons donc plus d'un mois pour être compétitif. Afin qu'il y est possibilité de progression, votre préparation individuelle devra être de grande qualité.

Dès le 8 août, je dois pouvoir disposer d'un maximum de joueurs pour faire un travail cohérent.

Je vous propose pour votre préparation personnelle de juin et juillet le programme suivant :

Jusqu'au 10 juillet : repos = récupération : physio et mental ; faire d'autres activités

Du 10 juillet au 8 août : préparation individuelle

Pendant les 2 premières semaines :

Footing => Faire 6 séances de 2x10min à 2x30min

Pendant les semaines 3 et 4 :

Footing => Faire 6 séances de 1h à 1h30

Vitesse => 10m départ arrêté (x3)

40m départ arrêté (x3)

Vitesse navette (x3) ; (2x5,50m + 2x =16,5m)

A chaque séance : pensez à faire des étirements et assouplissements + travail de renforcement musculaire : abdominaux, hauts du corps.

Nb : Pour une bonne préparation, regroupez-vous à plusieurs pour les exercices (footing, vitesse..)