

# Saison 2018 / 2019

## Préparation de début de saison

### ENTENTE VOULMENTIN ST AUBIN LA COUDRE

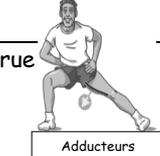
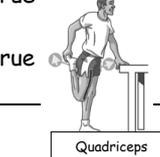
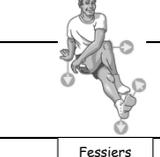


## 1) Préparation physique « individuelle » (Réadaptation des organismes à l'effort)



**OBJECTIF en fin de Préparation Individuelle :**

**Etre capable de réaliser un footing de 45 minutes minimum à allure soutenue**

Semaine n° 1	Mardi 17 Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 15 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)</li> <li>→ 2 x 30 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)</li> <li>→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire)</li> <li>→ 15 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)</li> <li>→ Abdominaux droits et obliques (x 30) + Etirements de ces derniers</li> </ul>	
	Jeudi 19 Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 20 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)</li> <li>→ 2 x 30 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)</li> <li>→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire)</li> <li>→ 15 min de footing à allure plus soutenue</li> <li>→ Etirements longs (2 x 20 sec. par groupe musculaire)</li> <li>→ Abdominaux droits et obliques (x 35) + Etirements de ces derniers</li> </ul>	 <p>Abdos droits</p>
Semaine n° 2	Lundi 23 Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 20 min de footing à allure soutenue (140 à 150 pulsations par min)</li> <li>→ 2 x 45 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)</li> <li>→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire)</li> <li>→ 15 min de footing à allure modérée (120 à 130 pulsations par min)</li> <li>→ Abdominaux droits et obliques (x 40) + Etirements de ces derniers</li> </ul>	 <p>Abdos obliques</p>
	Mercredi 25 Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 30 min de footing à allure soutenue (140 à 150 pulsations par min)</li> <li>→ 8 sprints en avant de 15-20m (récupération active et totale entre chaque sprint)</li> <li>→ 8 sprints en arrière de 10m (récupération active et totale entre chaque sprint)</li> <li>→ 10 min de footing à allure relâchée (= récupération active)</li> <li>→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)</li> </ul>	 <p>Ischio-jambiers</p>
	Vendredi 27 Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 40 min de footing à allure soutenue (140 à 150 pulsations par min)</li> <li>→ 2 x 45 sec. en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)</li> <li>→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)</li> <li>→ Abdominaux droits et obliques (x 50) + Etirements de ces derniers</li> </ul>	 <p>Adducteurs</p>
Semaine n° 3	Lundi 30 Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 15 min de footing à allure soutenue avec une séquence de 5 min au milieu à allure accrue</li> <li>→ Etirements courts en simple mise en tension (2 x 8 sec. par groupe musculaire) et récupération totale (retour de la fréquence cardiaque et de la respiration à la normale)</li> <li>→ 2 sprints de 20m + 2 sprints de 40m</li> <li>→ 15 min de footing à allure soutenue avec une séquence de 5 min au milieu à allure accrue</li> <li>→ 2 sprints de 20m + 2 sprints de 40m</li> <li>→ 15 min de footing à allure soutenue avec une séquence de 5 min au milieu à allure accrue</li> <li>→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)</li> </ul>	 <p>Quadriceps</p>
	Mercredi 01 Août	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 45 min de footing à allure soutenue avec 3 séquences de 5 min à allure accrue</li> <li>→ 2 x 1 min en position chaise (le dos contre un arbre ou un mur et les jambes à 90°)</li> <li>→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)</li> <li>→ Abdominaux droits et obliques (x 50) + Etirements de ces derniers</li> </ul>	 <p>Fessiers</p>
	Vendredi 03 Août	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 45 min de footing à allure soutenue avec 3 séquences de 5 min à allure accrue</li> <li>→ Etirements longs et à amplitude maximale (2 x 20 sec. par groupe musculaire)</li> <li>→ Abdominaux droits et obliques (x 50) + Etirements de ces derniers</li> </ul>	

**REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF :**

**LUNDI 06 AOUT 2017 RDV A 19H00 AU STADE**

**En cas de d'indisponibilité prolongée ou d'absence pour les matches,  
merci de me prévenir le plus tôt possible :**

**Cyril : 06-20-84-41-74**

## 2) « Séances collectives » et matches de préparation



 **Prévoir systématiquement dans votre sac de foot les crampons, mais aussi les chaussures de running.**

- Lundi 06 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
- Mardi 07 Août : REPOS
- Mercredi 08 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
- Jeudi 09 Août : REPOS
- Vendredi 10 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
- Samedi 11 Août : Revue d'effectif / **OPPOSITION INTERNE**
- Dimanche 12 Août : REPOS

- 
- Lundi 13 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Mardi 14 Août : REPOS
  - Mercredi 15 Août : REPOS
  - Jeudi 16 Août : Revue d'effectif / Match de préparation contre **St PIERRE DES ECHAUBROGNES A**
  - Vendredi 17 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Samedi 18 Août : REPOS
  - Dimanche 19 Août : Seniors A - Match de préparation contre **MONTILLIERS A** (à dom.)  
Seniors B - Match de préparation contre **MONTILLIERS B** (à dom.)

- 
- Lundi 20 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Mardi 21 Août : REPOS
  - Mercredi 22 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Jeudi 23 Août : REPOS
  - Vendredi 24 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Samedi 25 Août : REPOS
  - Dimanche 26 Août : Seniors A -  **COUPE FRANCE**  
Seniors B - Match de préparation contre **FAYENOIRTERRE B**

- 
- Lundi 27 Août : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement) RECUP + SPECIFIQUE TEC et FINITION
  - Mardi 28 Août : REPOS
  - Mercredi 29 Août : Seniors A - Match de préparation contre **FAYENOIRTERRE A**
  - Jeudi 30 Août : REPOS
  - Vendredi 31 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Samedi 01 Septembre : REPOS
  - Dimanche 02 Septembre : Seniors A - **COUPE**  
Seniors B - Match de préparation contre **VALANJOU B**

- 
- Lundi 03 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement) RECUP + SPECIFIQUE TEC et FINITION
  - Mardi 04 Septembre : REPOS
  - Mercredi 05 Septembre : Seniors A - Match de préparation contre **AUBIN RORTHAIS A**
  - Jeudi 06 Septembre : REPOS
  - Vendredi 07 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Samedi 08 Septembre : REPOS
  - Dimanche 09 Septembre : Seniors A - **COUPE**  
Seniors B et Seniors C - Revue d'effectif des réserves / **OPPOSITION INTERNE**

- 
- Lundi 10 Septembre : REPOS
  - Mardi 11 Septembre : REPOS
  - Mercredi 12 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Jeudi 13 Septembre : REPOS
  - Vendredi 14 Septembre : Entraînement à 19h30 (début de l'entraînement)
  - Samedi 15 Septembre : REPOS
  - Dimanche 16 Septembre** : **REPRISE DU CHAMPIONNAT POUR TOUTES LES EQUIPES**

---

**En cas de d'indisponibilité prolongée ou d'absence pour les matches,  
merci de me prévenir le plus tôt possible :**

**Cyril : 06-20-84-41-74**