PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE SENIORS

Le programme de préparation physique individuelle des Seniors comporte plusieurs phases successives qu'il est impératif de respecter afin de revenir en forme dès le début du mois d'août, moment auquel la préparation collective et les entraînements football reprendront.

>SEMAINE DU 29 JUIN AU 5 JUILLET 2015

Deux séances d'entraînement comportant chacune :

Footing 40mn (aisance respiratoire) : 2 fois 20mn, entrecoupés de 5mn d'étirement

Abdominaux : 5 séries de 15

>SEMAINE DU 6 AU 12 JUILLET 2015

Deux séances d'entraînement comportant chacune :

10 mn de course légère

Durant 20 mn : 30 secondes d'accélération, suivies de 2mn30 de récupération active (course légère)

10 mn de course légère

10mn d'étirements

Abdominaux : 5 séries de 15

Pompes : 5 séries de 15

>SEMAINE DU 13 AU 19 JUILLET 2015

Trois séances d'entraînement comportant chacune :

Un footing de 40mn

Etirements, assouplissements

Abdominaux : 5 séries de 30

Pompes : 5 séries de 30

>SEMAINE DU 20 AU 26 JUILLET 2015

Trois séances d'entraînement comportant chacune :

10mn de course légère

Pendant 20mn : 20 secondes d'accélération, suivi de 2mn30 de course légère

10mn de course légère

5mn d'étirements

Abdominaux : 5 séries de 30

Pompes : 5 séries de 30

>SEMAINE DU 27 AU 2 AOUT 2015

2 séances:

50mn de footing

10mn d'étirements

Abdominaux : 5 séries de 30

Pompes : 5 séries de 30

Le 03/08/2015 (un lundi !!!)> reprise de l'entraînement collectif au stade à 19h15 en tenue !

N'OUBLIEZ PAS QUE :
L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
Les entraînements collectifs auront lieu dans un premier temps 3 fois par semaine, puis 2 fois par semaine.
Nous attirons votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de groupe et de club.
BONNE VACANCES À TOUS!
KUDRAWIEC ALEXANDRE