

## **PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE SENIORS 2015**

Pendant vos vacances, il est important de bien vous reposer, de boire beaucoup d'eau et de manger de façon équilibrée...

### **Programme de reprise**

- Il a été conçu de manière progressive pour :
- Arriver à la reprise dans les meilleures conditions
- Limiter le risque de blessure au cours de la saison.

### **Conseils :**

Ne trichez pas, ce programme est indispensable afin de supporter convenablement la charge d'entraînement lors de la reprise collective. Suivez-le avec beaucoup de rigueur et respectez les charges imposées. Lors des séances, gardez avec vous une bouteille d'eau d'1 litre et demi au moins. Evitez de courir sur des surfaces dures, privilégiez l'herbe et munissez-vous de chaussures adaptées à la course de longue durée.

Avant chaque séance, il est important de bien s'hydrater, de s'échauffer pendant au moins 5 minutes en utilisant toutes les gammes que vous connaissez (talons-fesses, montées de genoux, ouvertures de hanches...)

Pendant les séances, hydratez-vous encore pendant les temps de récupération. Evitez d'effectuer vos séances aux heures de fort ensoleillement, privilégiez les efforts physiques tôt le matin, ou le soir.

Après les séances, trouvez un endroit ombragé pour réaliser au moins 15 minutes d'étirements passifs, en réalisant tous les groupes musculaires (mollets, ischio-jambiers, quadriceps, psoas, adducteurs, dorsaux, abdominaux...)

**Les coachs vous souhaitent bon courage.**

JUILLET / AOUT				
<b>LUNDI</b>	<b>06/07/15</b>	<b>13/07/15</b>	<b>20/07/15</b>	<b>27/07/15</b>
	faites du sport environ 1h (vtt, volley, tennis, natation...)	1X20' footing 4X30" de gainage 4 côtés+ 3X20 pompes* + 2X20 abdos dynamiques (face et obliques)	1X35' footing	2X30' footing Recup 5' entre les 2 blocs
<b>MARDI</b>	<b>07/07/15</b>	<b>14/07/15</b>	<b>21/07/15</b>	<b>28/07/15</b>
	REPOS	1X25' footing 5X30" de gainage 4 côtés+ 4X20 pompes* + 2X20 abdos dynamiques ( face et obliques)	chaise 5X30" mollets 4X30" gainage 5X40" 4 côtés + 3X25pompes+ abdos dynamiques 4X30 (face et obliques)	REPOS
<b>MERCREDI</b>	<b>08/07/15</b>	<b>15/07/15</b>	<b>22/07/15</b>	<b>29/07/15</b>
	faites du sport environ 1h (vtt, volley, tennis, natation...)	REPOS	2X20' footing Recup 5' entre les 2 blocs	REPRISE ENTRAINEMENT DU GROUPE COMPLET DEBUT 18H45 AU STADE TIMMERMANN
<b>JEUDI</b>	<b>09/07/15</b>	<b>16/07/15</b>	<b>23/07/15</b>	<b>30/07/15</b>
	REPOS	chaise 4X30" mollets 2X30" gainage 4X30" 4 côtés + 2X20 pompes + abdos dynamiques 2X30 (face et obliques)	chaise 3X30" mollets 2X30" gainage 4X30" 4 côtés+ 3X20pompes + 4X30 abdos dynamiques	ENTRAINEMENT
<b>VENDREDI</b>	<b>10/07/15</b>	<b>17/07/15</b>	<b>24/07/15</b>	<b>31/07/15</b>
	faites du sport environ 1h (vtt, volley, tennis, natation...)	1X30' footing	2X25' footing Recup 5' entre les 2 blocs	ENTRAINEMENT
<b>SAMEDI</b>	<b>11/07/15</b>	<b>18/07/15</b>	<b>25/07/15</b>	<b>01/08/15</b>
	REPOS	chaise 5X30" mollets 3X30" gainage 5X40" 4 côtés + 3X20 pompes + abdos dynamiques 3X30 (face et obliques)	1X45' footing+ 4X30 abdos dynamiques* (face et obliques) 8X10 pompes* gainage 4 côtés 4X30"	REPOS
<b>DIMANCHE</b>	<b>12/07/15</b>	<b>19/07/15</b>	<b>26/07/15</b>	<b>02/08/15</b>
	faites du sport environ 1h (vtt, volley, tennis, natation...)	REPOS	REPOS	REPOS

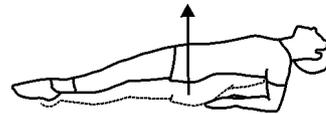
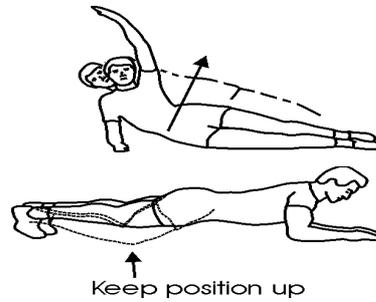
## gainage 4 côtés

Maintenir la position en veillant à garder le dos plat, les jambes serrées et tendues, les fessiers contractés

### REALISATION

toujours faire un côté puis l'autre pour les obliques  
Maintenez une respiration régulière

obliques

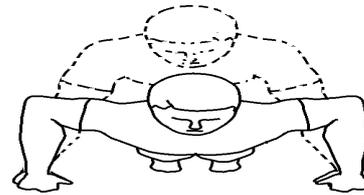


## pompes

Réaliser les mouvements en amortissant la descendante puis en dynamisant la remontée en gardant le dos plat, les jambes serrées et tendues

### REALISATION

travailler sur la respiration : insister lors de la remontée  
expirer lors de la descente. Toucher le sol avec le torse lors de la descente puis remonter jusqu'à ce que les bras soient tendus.

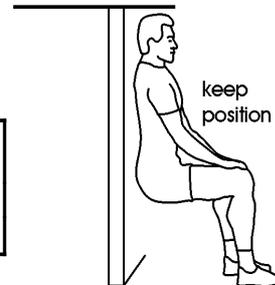


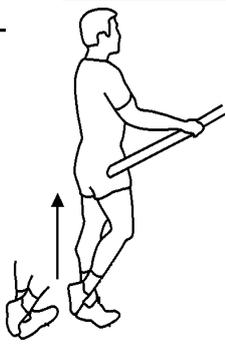
## chaise

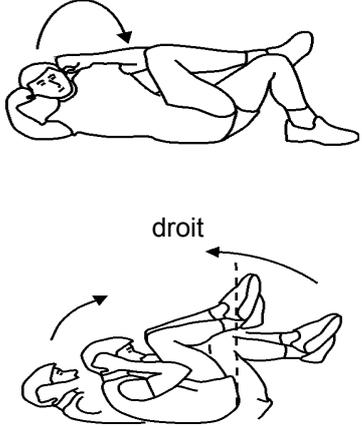
Maintenir la position en veillant à bien poser toute la surface du dos contre le mur et conserver un angle cuisse-mollet à 90°, conserver les genoux parallèles

### CRITERES DE REALISATION

Aucun



<b>Mollets</b>	
décoller le talon du sol en restant en équilibre sur l'avant du pied. Garder la jambe tendue	
<b>REALISATION</b>	
faire une jambe puis l'autre	

<b>abdos dynamiques</b>	
Réaliser les mouvements en amortissant la descendante puis en dynamisant la remontée en veillant à bien toucher le genou avec le coude opposé.	
<b>REALISATION</b>	
cf schéma toujours faire un côté puis l'autre pour les obliques	

**Durant toute la préparation collective , pensez à prendre 1 paire de baskets, vos crampons et une bouteille d'eau.**

**En cas d'absence lors de la reprise ou pour tout renseignement, contactez Sylvain au 06 64 21 55 34 ou Ludo au 06 58 83 47 21.**

**Bon courage et bonnes vacances.**