

PROGRAMME de REPRISE – CS VILLEDIEU Football



avant la reprise collective fixée au 27 Juillet 19h30,
et afin de profiter au mieux des copieuses séances concoctées par Laurent et Emeric,

il vous est vivement recommandé de suivre ce petit programme d'entretien individuel qui devrait vous aider à retrouver une certaine aisance respiratoire, une fréquence cardiaque qui permette de répéter les efforts, et un poids de « forme »,

car les séances reprendront direct avec ballon(s)

QUELQUES PRINCIPES dont s'inspirer :

Courir 45' minimum serait l'idéal, pour brûler quelques graisses, en variant le rythme de course et la foulée ...

Courir de préférence sur un sol plat pour la reprise (piste-stade) pour limiter les risques de blessure, et alterner entre les tennis et les chaussures de foot, surtout si elles sont neuves ...

Penser à boire (de l'eau) et à **s'étirer** (afin de faciliter la récupération), 30 '' par groupe musculaire ...

Compléter avec du renforcement musculaire, pompes, abdos, gainage et pratiquer d'autres activités sportives de saison : natation, vélo, tennis, ou grs pour les spécialistes ...

Ainsi que du **JONGLAGE avec Ballon**, en vous fixant quelques thèmes et objectifs.

Effectuer au minimum 6 footings au cours des 2 semaines précédentes

en essayant de s'organiser entre joueurs pour courir en groupe,
c'est normalement plus sympa et encourageant ...

Proposition en commençant vraiment tranquille :

Lun 13 : 30' **Mar 15** : 40' **Ven 17** : 50' allure régulière, on doit pouvoir discuter avec les collègues

...

Lun 20 : 40' avec changements de rythme soit 20' d'échauffement à environ 10km/h + 15' à environ 14km/h (en continu) + 5'récup

Mar 22 : 50' avec changements de rythme soit 20' d'échauffement à environ 10km/h + 20' avec quelques pointes entre 14 et 18 km/h (en discontinu, vous poussez quelques accélérations comme vous le sentez, diago, sommet de côte, sprints avec le collègue) + 10'récup

Ven 24 : 50' avec changements de rythme soit 15' d'échauffement à environ 10km/h + 10' à environ 14km/h (en continu) +5' récup + 10' avec quelques pointes entre 14 et 18 km/h (en discontinu idem ci-dessus) + 10'récup

Bien sûr vous adaptez ça en fonction de votre état de forme du moment

en attendant :

BONNES VACANCES à TOUS