

Club Sportif de Villeneuve-saint-germain



Programme de reprise SENIORS / LOISIRS Saison 2017-2018



La reprise des entrainements collectifs est fixée au

Lundi 31 juillet 2017

Rendez vous à 19h aux Vestiaires

Pour cette reprise et pour **TOUS** les entrainements jusqu'à la reprise du championnat : Prévoir des baskets pour courir **ET** des chaussures de Foot.

Merci de m'indiquez le plus rapidement possible vos indisponibilités (Vacances, Boulot, autres ...)

Préparation personnelle

Afin de gagner du temps sur la préparation et que chacun puisse aborder la reprise des entrainements collectifs dans les meilleures conditions, je vous recommande fortement d'ici le 31 juillet :

- De conserver une activité physique moyenne (VTT, Natation, Tennis, etc ...), de surveiller votre prise de poids et de vous aérer la tête
- D'effectuer le travail préparatoire suivant à partir du lundi 17 juillet :

Travail foncier	Travail Musculaire	Récup
5 Footing de 30 à 45 minutes (le 1^{er} à 30 et le 5^{ème} à 45 min) 2 footing dans la semaine du 17 juillet et 3 dans celle du 24 juillet <i>Allure modérée – Pas d'essoufflement excessif – Arrêt de l'effort au moindre souci musculaire</i> L'objectif est de courir longtemps ! pas vite ...	Renforcement musculaire généralisé Pompes (x10) Abdos droits (x30) Abdos obliques (x10 coté D et G) Squats (x30) Gainage 4 cotés (1 min) 3 à 4 séries – 3 à 4 fois par semaine Pas de charge – Les répétitions doivent être rapides et dynamiques	Etirements long après travail foncier et/ou travail musculaire 20s par muscle <i>(mollets, quadri, ischio, adducteurs, fessiers ...)</i> Hydratation

« Il existe bien des méthodes pour atteindre un objectif, mais la meilleure est celle qui consiste à s'entraîner »

Thomas Lefèvre : 06-72-52-74-46