



Bonjour à tous,

Veillez trouver ci-dessous, la préparation individuelle, demandé à chacun d'entre vous avant la reprise des entraînements le 29 JUILLET 2024.

Actuellement au repos, vous devez vous préoccuper de votre état de santé, afin de prévenir d'éventuelles blessures, Il est conseillé de consulter un ostéopathe ou kiné, ainsi qu'une visite chez votre dentiste, pour anticiper tous risquent d'inflammations musculaires, tendineux et autres....

A partir du 1 Juillet, reprise de la course 3 fois par semaine.

Semaine 1

Lundi 1 juillet, 2 fois 10' à 12' (footing = 10 km/h) entrecoupé 10 ' marche active (bon rythme) + étirements (axé souplesse)

Mercredi 3 juillet, 2 fois 10' à 12' (footing = 10 km/h) entrecoupé 10 ' marche active (bon rythme) + étirements (axé souplesse)

Vendredi 5 juillet, 2 fois 15' entrecoupé 20' marche active

Samedi et Dimanche, autres activités. (Vélo, Piscine...)

Semaine 2

Lundi 8 juillet, 2 fois 15' entrecoupé 10' marche active (bon rythme) + étirements (axé souplesse)

Mercredi 10 2 fois 15' entrecoupé 10' marche active (bon rythme) + étirements (axé souplesse)

Vendredi 12 juillet, 2 fois 20'

Samedi et Dimanche, autres activités. (Vélo, Piscine...)

Semaine 3

Lundi 15 juillet, 10' course (footing) + 15' course (capacité = 12 km/h) + 10' course (récup 8 à 9km/h),sans arrêt

Mercredi 17 juillet, 10' course (footing) + 15' course (capacité = 12 km/h) + 10' course (récup 8 à 9km/h),sans arrêt

Vendredi 19 juillet, 15' footing + 20' capacité + 15' récup, sans arrêt.

Samedi et dimanche, autres activités

Semaine 4

Lundi 22 juillet, 10' footing + 20' changement rythme (30" course allongée et 1'30 en récup x 10 répétition) + 10' récup

Mercredi 24 juillet, 15' footing + 18' changement de rythme (30" course allongé et 1' récup x 12 répétition) + 5' récup

Vendredi 26 juillet, 15' footing + 18' changement de rythme (30" course allongé et 1' récup x 12 répétition) + 5' récup

N'oubliez pas le gainage statique 20" face et coté, les Abdo (droits 30" et obliques 30"), et les pompes (20) x 3 séries.

C'est le minimum, vous travaillez pour vous, pour être prêt à démarrer sur le terrain à la reprise.

Si Lundi, Mercredi et Vendredi pas possible, vous pouvez décaler au Mardi et Jeudi, et Samedi ou Dimanche.

Rappel : Récupération = 8 à 10 km/h Footing = 10 à 12 km/h Capacité = 12 km/h

Dans ces 3 processus, vous pouvez échanger (parler), si pas le cas, réduire le rythme.

Musculation, uniquement avec le poids du corps.

Tout joueur qui ne sera pas apte a la reprise, reprendra la préparation individuelle et ne sera pas autorisé à suivre les séances d'entraînement sur le terrain.

Ludovic Loizeau

Tél : 06 84 64 36 10