Programme de préparation physique

Ce programme a pour but de te remettre en forme, prévenir les blessures et de te préparer à la reprise collective fixée le **JEUDI 20 AOUT à 18h30**

A ce titre, bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait partie intégrante de la préparation de l'équipe. J'espère que tu pourras t'y consacrer au mieux !!!

Je sais que ce n'est pas très marrant, mais cela nous fera plus vite reprendre les exercices avec ballon ..... d'autant qu'avec ce satané COVID 19, on a pas pu pratiquer comme souhaité depuis plusieurs mois, et que ne nous pouvons pas compter sur le capital « forme » habituel.

certaines vont trouver ce travail contraignant, mais faites le dans un moment de la journée ou vous êtes calme et reposée, **pensez à bien vous hydrater** !!!

Séance 1 (vendredi 30/07/2020)

- □ 1 fois 10 minutes de footing à allure modérée
- □Renforcement musculaire
  - 3 fois 10 de chaque position : abdo
  - 5 pompes sur genoux

  - 4 fois 15 secondes de chaise (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- □ Proprioception
  - maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 10 secondes (5 fois chaque jambe)
- □ Etirements (voir positions en dernier feuillet) A faire CORRECTEMENT !

Séance 2 (lundi 03/08/2020)

- □ 2 fois 15 minutes de footing à allure modérée
- □ Fondamentaux de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant) :
  - montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière
- □ Renforcement musculaire
  - 2 fois 10 abdominaux de chaque position
  - 10 pompes sur genoux
  - 6 fois 20 secondes de chaise et à la fin des 20 secondes, faire 1 saut vertical, bras tendus au dessus de la tête (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- □ Proprioception
  - maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 15 secondes (5 fois chaque jambe)
- □ Etirements

Séance 3 (mercredi 05/08/2020)

- 2 fois 20 minutes de footing à allure modérée
- Fondamentaux de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
  - montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/ pas chassés/pas croisés
- Renforcement musculaire
  - 3 fois 10 abdominaux de chaque position
  - 2 fois 10 pompes sur genoux avec 1 minute de récupération entre chaque série de 10
  - 4 fois 15 secondes de gainage des 5 positions : sur les avant-bras, coté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos

Faire une fois chaque situation - Pour le gainage costale faire une fois à droite, une fois à gauche

  - 3 fois 30'' de chaise + 10 foulées bondissantes
- Proprioception
  - 10 petits bonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (3 fois chaque jambe)
- Etirements

Séance 4 (vendredi 07/08/2020)

- 15 minutes de footing à allure modérée + 15 ' de fractionné (variation de rythme = allure soutenue pendant 20 secondes toute les 2 minutes)
- Renforcement musculaire
  - 4 fois 10 abdominaux de chaque position
  - 3 fois 10 pompes pompes sur genoux 1 minute de récupération entre chaque série de 10
  - 4 fois 25 secondes de gainage pour les 5 positions
- Proprioception
  - 10 petits bonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)
- Etirements

Séance 5 (lundi 10/08/2020)

- 15 minutes de footing à allure modérée
- Fondamentaux de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
  - Montée de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture adducteurs
- 2 fois 4 minutes de montées d'escaliers (pendant 30' monter et descendre une dizaine de marche d'escalier (rythme soutenu, marche par marche, puis 30' de repos, etc)

  Si vous n'avez pas d'escaliers pour le faire, faire des séances d'abdo : 4 fois 10 et 3 x 10 pompes sur genoux !

- Proprioception
  - 10 petits bonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)
- Etirements

Séance 6 (mercredi 12/08/2020)

- 2 fois 20 minutes de footing à allure modérée
- Fondamentaux de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
  - Montée de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches

□Renforcement musculaire

- 4 fois 10 abdominaux (obliques et droits)
- 5 pompes **NORMALES** (plus d'appuis sur les genoux)
- 4 fois 30 secondes de gainage par position
- 4 fois 20 secondes de chaise jambe gauche + 10 cloches pieds jambe gauche
- 4 fois 20 secondes de chaise jambe droite + 10 cloches pieds jambe droite

□ Proprioception

- pendant 10 secondes sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20 secondes (6 fois au total : 3 fois chaque jambe)

□ Etirements

Séance 7 (vendredi 14/08/2020)

- 20 minutes de footing à allure modérée + 10 minutes de fractionné (variation de rythme = allure soutenue pendant 25' toute les 1'30)

□Renforcement musculaire

- 4 fois 15 abdominaux (obliques et droits)
- 10 pompes **normales** sans appuis sur les genoux
- 4 fois 45 secondes de gainage pour chacune des 5 positions

□ Proprioception

- pendant 10 secondes sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20 secondes (6fois au total : 3 fois chaque jambe)

□ Etirements

Séance 8 (lundi 17/08/2020)

- 20 minutes de footing à allure modérée
- Fondamentaux de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
  - Montée de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches
- 2 fois 5 minutes d'escalier (pendant 30'' monter et descendre une dizaine de marches d'escalier (rythme soutenu, marche par marche) puis 30'' de repos

- Si vous n'avez pas d'escaliers pour le faire, faire des séances d'abdo : 4 fois 15 de chaque et 10 pompes normales

□Proprioception

- pendant 10 secondes sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20 secondes (6fois au total : 3 fois chaque jambe)

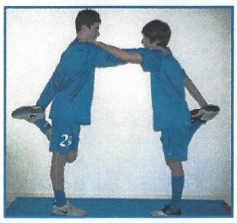
□ Etirements

Souplesse

5 postures de base pour les principaux groupes musculaires concernés

Ces postures peuvent servir de base de travail suivant les différentes méthodes proposées.

Quadriceps

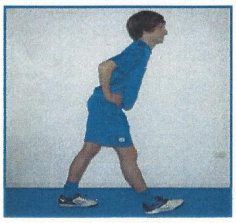


Garder un alignement buste droit, basculer le bassin vers l'arrière tout en évitant que le genou remonte vers l'avant.

Adducteurs

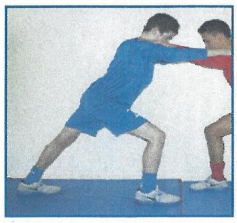
Buste droit, amener une jambe sur le côté, le pied en appui sur la voûte plantaire.

Ischio-jambiers



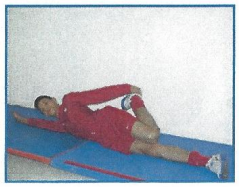
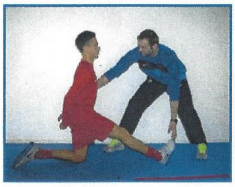
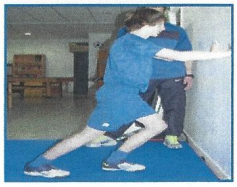
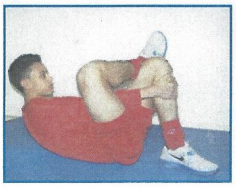
Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière, pointe du pied avant relevée, basculer le bassin vers l'avant.

Mollets



Fente avant, genou de la jambe étirée droite, bassin vers l'avant, reculer le talon du mollet étiré vers l'arrière en le maintenant au sol.

Fessiers

Le bras est placé à l'extérieur du genou et avec ce bras, amener le genou vers le corps.

Variantes