



Programme individuel : SENIOR

+

PLANNING DE REPRISE TOUT EN BAS

Début du programme individuel : Lundi 13 juillet **Reprise collective** : Lundi 3 aout

Avant le 20/07 : varier au maximum les activités physiques : Tennis, vélo, volley, et **surtout la natation** si possible au moins 2 fois par semaine une activité différente du football.

- Veillez à bien vous **hydrater**, de ne pas courir sous « grosse chaleur » de préférence début de matinée ou fin de journée.
- Veillez à respecter les temps de récupération (entre chaque série).

Reprise progressive d'activités sportives autres que le football.

Durant cette première semaine de reprise individuelle, le but est de commencer à reprendre une activité physique afin de se préparer progressivement à une montée en intensité et d'être prêt pour la reprise collective du 3 aout.

	Semaine 1 Du 13 au 19 juillet	Récupération (inter série)
Lundi	Activités sportives autres que football : Vélo / Natation / Footing sur la plage ou en forêt / Tennis <ul style="list-style-type: none">• Etirements	
Mardi	Repos	
Mercredi	Vélo : sortie de 45 minutes à 1 heure. PS : si pas de vélo, privilégier le footing <ul style="list-style-type: none">• Etirements	
Jeudi	Repos	
Vendredi	Natation / Vélo / Basket / Tennis/Course à pied <ul style="list-style-type: none">• Etirements	
Samedi	<ul style="list-style-type: none">• Renforcements musculaires : Pompes : 3 séries de 15 pompes Abdos : 3 séries de 20 Crunch / 3 série sur les obliques Gainage : 3 série + lombaires. (30 secondes sur chaque groupe musculaires)	20 sec 15 sec 30 sec

Dimanche	Repos	
-----------------	--------------	--

	Semaine 2 Du 20 au 26 Juillet	Récupération
Lundi	Footing : allure légère Allure : 9 - 9.5 km/h. 45 min – 6.8 km <ul style="list-style-type: none"> • 3 séries de gainage : 30 sec (face, cotés et lombaires) • Étirements 	15 sec entre chaque
Mardi	Renforcements musculaires haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> • Pompes : 4 séries de 15 • Abdominaux : 3 x 20 séries de Crunch / 3 x 20 sur les obliques. • Gainage 3 séries : 45sec • Travail de prévention * 	30 sec 15 sec 30 sec
Mercredi	Footing : 35 min / Allure légère Allure : 10.5 - 11 km/h <u>Distance</u> : 6 km <ul style="list-style-type: none"> • Gainage : 4 séries de 30 sec (face/cotés/dos) • Etirements 	20 sec
Jeudi	Renforcements musculaires haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> • Pompes : 5 séries de 15 • Abdominaux : 5 séries de 20 Crunch / 3 x 20 Séries sur les obliques • Squat : 3 x 15 squat complet • Travail de prévention * (voir annexe) 	30 sec 15 sec 45 sec
Vendredi	Footing : 30 min / Allure modérée Allure : 12.5 – 13.5 km/h <u>Distance</u> : 6.8 km <ul style="list-style-type: none"> • Gainage 4 série de 45 sec • Etirements 	30 sec
Samedi	Repos	
Dimanche	Repos	

	Semaine 3 Du 27 Juillet au 2 Aout	Récupération
Lundi	Fartlek : 25 min Alternner : 1 min : allure lente (10km/h – 11 km/h) 1 min allure rapide (13km/h – 13.5Km/h) <ul style="list-style-type: none"> • Etirements 	
Mardi	Renforcements musculaires : <ul style="list-style-type: none"> • Gainage : 5 séries x 45 sec (frontale / latéral / Dorsale = 1 série) • Abdos : 5 x 30 • Pompes : 5 x 20 • Fentes : 4 x 12 sur chaque jambe • Travail de prévention * (voir annexe) 	30 sec 20 sec 30 sec 1 min
Mercredi	3 x 12 min : Allure soutenue : 12 – 13.5 km/h <u>Distance</u> : 3 x 2.5 km <ul style="list-style-type: none"> • Etirements • Gainage : 3 séries x 45 sec 	3 min
Jeudi	Repos	
Vendredi	3 x 8 min : Allure soutenue : 13.5 – 14 km/h Distance : 1.8 km à faire 3 fois <ul style="list-style-type: none"> • Etirements 	3 min
Samedi	Renforcements musculaires : <ul style="list-style-type: none"> • Pompes : 5 x 20 • Abdos : 5 x 20 Crunch 3 x 20 obliques • Gainage : 5 séries de 30 sec 1 série = (face/cotés/dos) • Squat : 5 séries de 15 • Travail de prévention * 	30 sec 20 sec 20 sec 15 sec 1 min
Dimanche	Repos	

Renforcement musculaire :



Gainage frontale. Mains à plat, dos droit.
Inspiration et expiration importante durant l'exercice.



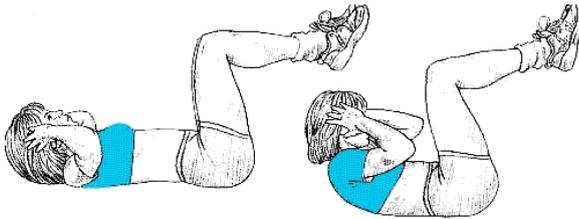
Gainage latérale, à effectuer des deux côtés.



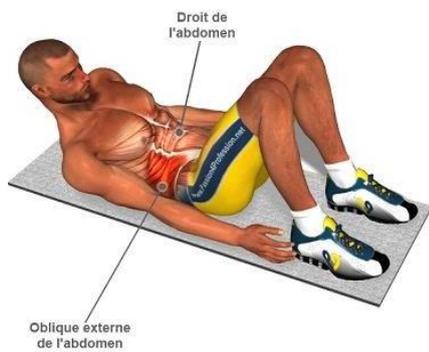
Gainage dorsal, renforcement de l'ensemble des muscles du dos.

Attention : comme indiqué dans le programme, le gainage est à réaliser sous forme de séries. 1 série correspond à 4 exercices de gainage, indiqués ci-dessus.

Abdominaux à effectuer.



Obliques



Crunch



Travail de prévention * :

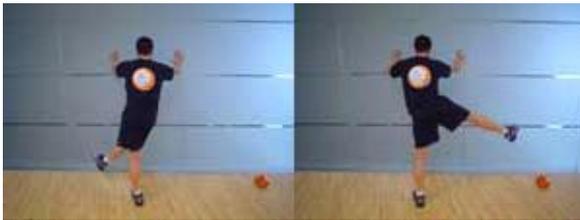
Proprioception de la cheville.



Sur la pointe des pieds : marcher sur 20 mètres les pieds tournés vers l'extérieur puis 20 mètres les pieds vers l'intérieur.

Attention ! Toujours rester concentré. A reproduire 3 fois par séance

Proprioception des adducteurs :



Face à un mur. Le corps le plus droit possible, la main posée à plat contre le mur. Sur 1 jambe, l'autre jambe viendra passer devant la jambe d'appui. « Mouvement balancier ».

». Attention à ne pas faire de trop grands mouvements, trop traumatisant.

Proprioception du genou et prévention des blessures sur les ischio jambiers.



Sur une jambe qui nous sert d'appui, effectuer avec l'autre jambe un mouvement de balancier avec la jambe. A répéter 20 fois sur chaque jambe.

Attention, n'allez pas trop vite et ne faites pas de trop grands mouvements pour éviter les blessures.

20 fois de chaque jambe, pour les deux derniers exercices

Renforcement des lombaires.

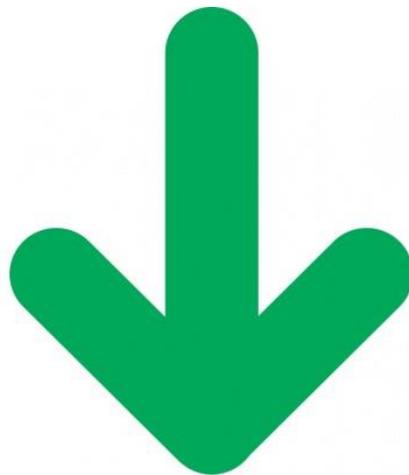


Maintenir la position du « parachutiste » (Pectoraux ne touchent pas le sol, regard vers le sol, jambes ne touchent pas le sol, bras décollés du sol avec les mains qui viennent toucher la tête comme sur l'image)

Maintenir 45 secondes, reproduire 5 fois.

Bonne reprise individuelle à tous, surtout n'hésitez pas à travailler même pendant les vacances, ce qui permettra à votre retour d'être affuté pour la reprise collective.

PLANNING DE REPRISE CI-DESSOUS !



NUMERO DES RESPONSABLES SENIORS :

Jean Pierre Toppinard : 06 10 84 78 76

Jérôme Bondu : 06.29.11.52.21

Stéphane Join : 06.27.20.38.59

Nicolas Scandella : 06.21.30.35.44

REPRISE LE LUNDI 03 AOÛT (CRAMPONS + BASKETS + BOUTEILLE)

Lundi 03 Août 1^{er} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Mercredi 05 Août 2^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Vendredi 07 Août 3^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Dimanche 09 Août Match ASNC - CREVECOEUR Coup d'envoi 15h NOAILLES LARRIS
Lundi 10 Août 4^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Mercredi 12 Août 5^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Vendredi 14 Août 6^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Dimanche 16 Août Match ASNC – ANGY NOAILLES LARRIS Coup d'envoi 15h
Lundi 17 Août 7^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Mercredi 19 Août Match ASNC – ST AUBIN NOAILLES LARRIS Coup d'envoi 19h	Vendredi 21 Août 8^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Dimanche 23 Août Match ASNC – BVS USAP NOAILLES HONNEUR Coup d'envoi 15h Séniors B : Cires les Mello B Coup d'envoi 13h NOAILLES LARRIS
Lundi 24 Août 9^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Mercredi 26 Août 10^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Vendredi 28 Août 11^{ème} entraînement 19h30-21h00 NOAILLES LARRIS	Dimanche 30 Août Match Séniors A : Coupe de France Coup d'envoi 15h00 Séniors B : Chaumont – ASNC Coup d'envoi 13h
	Mercredi 02 Sept 12^{ème} entraînement 19h30-21h00 LIEU A DEFINIR LARRIS OU EN BAS	Vendredi 04 Sept 13^{ème} entraînement 19h30 – 21h00 LIEU A DEFINIR LARRIS OU EN BAS	Dim 06 Sept Match Séniors A : Tour de Coupe Coup d'envoi 15h00 Séniors B : Grandvilliers - ASNC Coup d'envoi 13h
	Mercredi 09 Sept 14^{ème} entraînement 19h30-21h00 LIEU A DEFINIR LARRIS OU EN BAS	Vendredi 11 Sept 15^{ème} entraînement 19h30 – 21h00 LIEU A DEFINIR LARRIS OU EN BAS	Dim 13 Sept Match <u>Début Championnat</u> Coup d'envoi 15h00