

# SENIORS FEMININE



## Programme de Préparation Physique Générale Individuelle

La saison recommençant le lundi 24 août, je vous conseille de travailler individuellement dès le début du mois d'août afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. **Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant la première semaine).**

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous **hydratiez (de l'eau)** au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

**-Douche froide conseiller juste après l'effort. (Cela permet d'adoucir les courbatures).**

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. **Faite-le sérieusement.**

-Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

-Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

**Pendant l'été :**

Eviter une sédentarité trop importante,

Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo...)

**Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.**

## Voici les 4 groupes musculaires concernant les étirements



Ischios

Talon au sol  
Haut du corps légèrement vers l'avant  
Vous devez sentir que cela tire derrière la cuisse



Mollets

Les deux pieds bien droit en étant aligné l'un à l'autre  
Vous devez sentir que cela tire à l'arrière du mollet



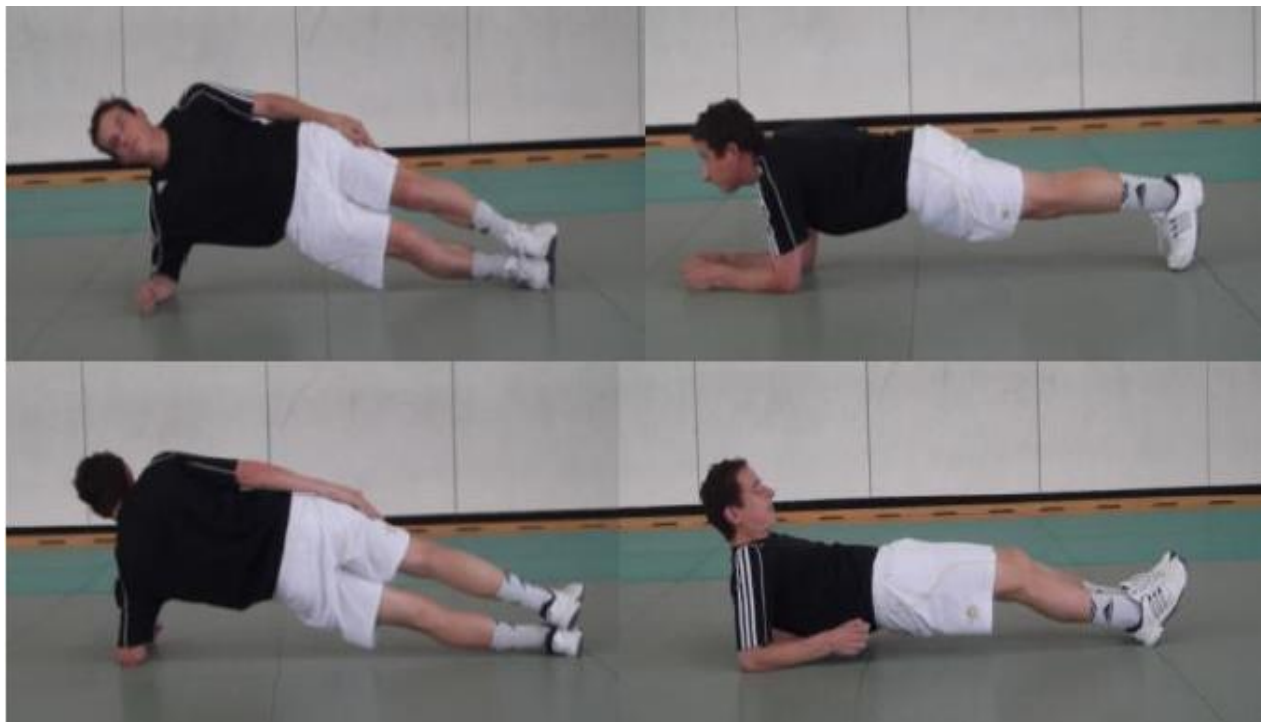
Quadriceps

Vos deux genoux se touchent  
Vous devez sentir que cela tire sur le devant de la cuisse



Assis en tailleur, les plantes de pieds se font face.  
Je dois attraper mes pieds avec les mains et repousser avec mes genoux vers le bas avec mes coudes

## Voici les 4 positions pour le gainage



## **Semaine 1**

### ***Le Lundi 03 août :***

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### ***Le mercredi 05 août :***

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### ***Le vendredi 07 Août :***

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

## **Semaine 2**

### ***Le lundi 10 Août :***

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

### ***Le mercredi 12 Août :***

- Footing de 35 minutes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

***Le vendredi 14 Août :***

- Footing de 40 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

**Semaine 3**

***Le lundi 17 Août :***

- Footing de 35 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

***Le mercredi 19 Août :***

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

***Le vendredi 21 Août :***

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

**Veuillez prévoir Baskets & Crampons + Bouteille d'eau.**

**Responsable Séniors Féminine**

**Ludivine Toppinard : 06 37 21 87 67**

## REPRISE PRÉVU LE LUNDI 24 AOÛT

|                                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi 24 Août</b><br><b>1<sup>er</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>      | <b>Mercredi 26 Août</b><br><b>2<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>    | <b>Vendredi 28 Août</b><br><b>3<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b> | <b>Dimanche 30 Août</b><br><br><b>à définir</b>                |
| <b>Mercredi 02 Sept</b><br><b>4<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>  | <b>Vendredi 04 Sept</b><br><b>5<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>    |                                                                                                           | <b>Dimanche 06 Sept</b><br><br><b>Coupe de France</b>          |
| <b>Mercredi 09 Sept</b><br><b>6<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>  | <b>Vendredi 11 Sept</b><br><b>7<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>    |                                                                                                           | <b>Dimanche 13 Sept</b><br><b>Match</b><br><b>à définir</b>    |
| <b>Mercredi 16 Sept</b><br><b>8<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>  | <b>Vendredi 18 Sept</b><br><b>9<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>    |                                                                                                           | <b>Dimanche 20 Sept</b><br><b>Match</b><br><b>à définir</b>    |
| <b>Mercredi 23 Sept</b><br><b>10<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b> | <b>Vendredi 25 Sept</b><br><b>11<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b>   |                                                                                                           | <b>Dimanche 27 Sept</b><br><b>Match</b><br><b>à définir</b>    |
| <b>Mercredi 30 Sept</b><br><b>12<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b> | <b>Vendredi 2 Octobre</b><br><b>13<sup>ème</sup> entraînement</b><br><b>19h30 – 21h00</b><br><b>Cauvigny</b> |                                                                                                           | <b>Dimanche 04 Octobre</b><br><b>Match</b><br><b>à définir</b> |