

PLANNING DE REPRISE

LUNDI 1 AOÛT	MARDI 2 AOÛT	MERCREDI 3 AOÛT	JEUDI 4 AOÛT	VENDREDI 5 AOÛT	SAMEDI 6 AOÛT	DIMANCHE 7 AOÛT
Séance Individuelle	REPOS	Séance Individuelle	REPOS	Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 10h30 - 12h LARRIS NOAILLES
LUNDI 8 AOÛT	MARDI 9 AOÛT	MERCREDI 10 AOÛT	JEUDI 11 AOÛT	VENDREDI 12 AOÛT	SAMEDI 13 AOÛT	DIMANCHE 14 AOÛT
Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Opposition Interne 10h - 12h LARRIS NOAILLES Suivi d'un Barbecue + Pétanque Apporter vos boules de Pétanque
LUNDI 15 AOÛT	MARDI 16 AOÛT	MERCREDI 17 AOÛT	JEUDI 18 AOÛT	VENDREDI 19 AOÛT	SAMEDI 20 AOÛT	DIMANCHE 21 AOÛT
Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 19h30 - 21h CAUVIGNY	REPOS	Séance 19h30 - 21h CAUVIGNY	REPOS	ASNC - AUNEUIL B Coup d'envoi 15h à CAUVIGNY
				ET		
				ASNC - MARSEILLE BVS A Coup d'envoi 19h15 à CAUVIGNY		
LUNDI 22 AOÛT	MARDI 23 AOÛT	MERCREDI 24 AOÛT	JEUDI 25 AOÛT	VENDREDI 26 AOÛT	SAMEDI 27 AOÛT	DIMANCHE 28 AOÛT
Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	1ER TOUR DE COUPE DE FRANCE Coup d'envoi 15h LIEU A DEFINIR
		ET				ET
		ASNC - Etouy/Agnetz A Coup d'envoi 19h15 à NOAILLES HONNEUR				Opposition Interne Coup d'envoi 10h LARRIS NOAILLES
LUNDI 29 AOÛT	MARDI 30 AOÛT	MERCREDI 31 AOÛT	JEUDI 1 SEPT	VENDREDI 2 SEPT	SAMEDI 3 SEPT	DIMANCHE 4 SEPT
Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	Séance 19h30 - 21h LARRIS NOAILLES	REPOS	TOUR DE COUPE Coup d'envoi 15h LIEU A DEFINIR
		ET				ET
		ASNC B - Cauffry B Coup d'envoi 19h30 à CAUVIGNY				Etouy /Agnetz B - ASNC B LIEU & HORAIRE A DEFINIR EN FONCTION DE LA CDF
LUNDI 5 SEPT	MARDI 6 SEPT	MERCREDI 7 SEPT	JEUDI 8 SEPT	VENDREDI 9 SEPT	SAMEDI 10 SEPT	DIMANCHE 11 SEPT
REPOS	REPOS	Séance 19h30 - 21h LIEU A DEFINIR	REPOS	Séance 19h30 - 21h LIEU A DEFINIR	REPOS	TOUR DE COUPE A & B Coup d'envoi 15h LIEU A DEFINIR C = en attente

Obligatoire : Prévoir baskets, de l'eau & tenue complète de footballeur



Programme de Préparation Physique Générale Individuelle (Seniors)

La saison commençant le **vendredi 05 août**, voici le programme individuel à réaliser en amont de la reprise.

Pour les joueurs qui seraient absents à la reprise un programme individuel vous permettra de revenir avec une base pour la reprise. Je vous conseille vivement de faire ce programme.

Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant « 60% de votre VMA » jusqu'à la reprise). Des indicateurs-vous sont donnés au fur et à mesure des semaines, veiller à les respecter le but est de préparer votre corps à la reprise et non de faire la meilleure des performances et de créer une blessure musculaire...

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous **hydratiez (eau impérativement, évitez les sodas etc...)** au maximum et respectiez les intervalles de récupération.

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

Ce programme peut être utilisé partout **(même en vacances).**

Il est individuel mais rien ne vous empêche de vous réunir à plusieurs.

Faites-le sérieusement.

-Eviter de courir entre 12h00 et 19h00 (**Chaleur**)

-Les étirements sont importants afin d'éviter des problèmes musculaires, **faites-les sérieusement.** (Voir le schéma ci-dessous)

Pendant l'été (avant le programme d'avant saison) :

Evitez une sédentarité trop importante,

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

Soyez vigilant à votre hygiène de vie et votre nutrition, profitez sans trop d'excès.

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



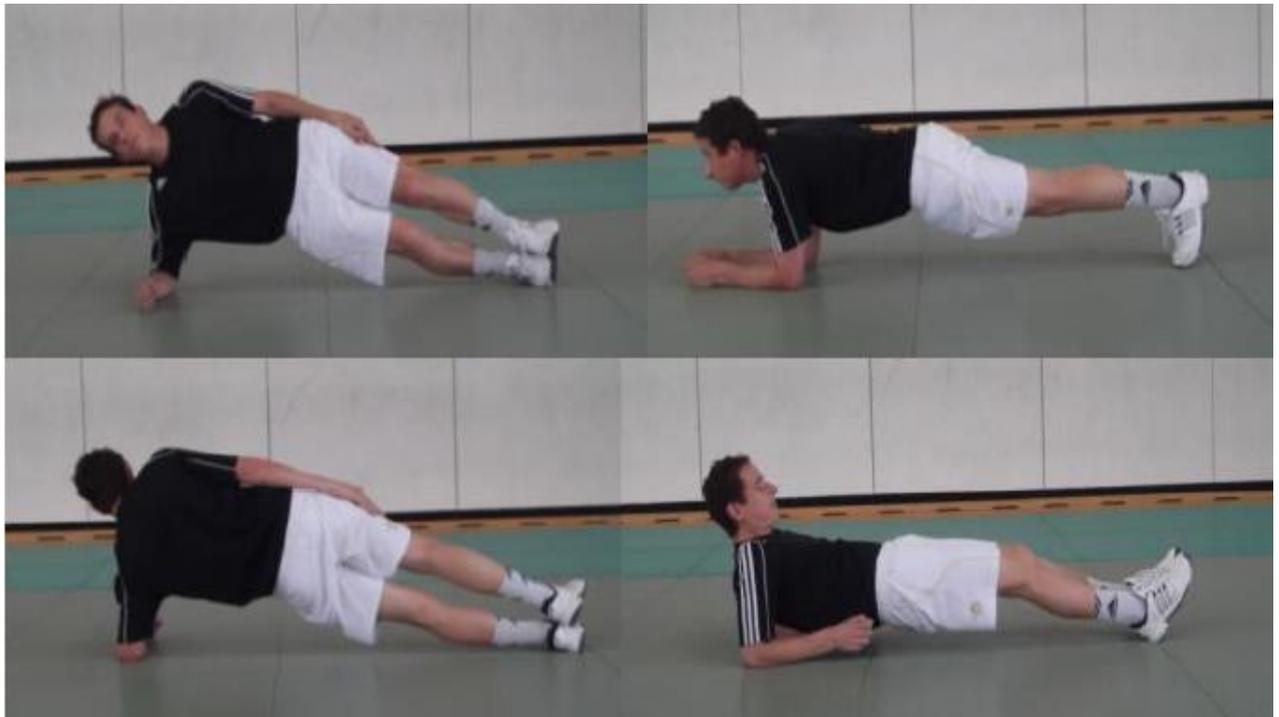
Quadriceps

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



Explications des Allures & Gainage :

(1) Allure cool = 60% VMA = possibilité de parler tout le long de la sortie

(2) Allure footing = 70/75% VMA = toujours en endurance mais compliqué de parler vers la fin de la séance

(3) Allure plus soutenue = 80/85% VMA = allure à laquelle les coureurs font un semi-marathon. Accélération franche par rapport à l'allure footing mais ce n'est pas un sprint, bien entraîné, vous tenez cette allure plus d'1h

Gainage = 2 x [30' de gainage ventral/dorsal + 20'' repos] + 2 x de chaque côté [30'' gainage latéral + 20'' repos]

Semaine 1

(Course fondamentale, vous devez pouvoir discuter)

Le Lundi 18 Juillet :

- 1^{er} Footing de 15 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- 2^{ème} Footing de 10 minutes (60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le mercredi 20 Juillet :

- 1^{er} Footing de 15 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- 2^{ème} Footing de 10 minutes (60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le vendredi 22 Juillet :

- 1^{er} Footing de 20 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- 2^{ème} Footing de 10 minutes (60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Semaine 2

(Course fondamentale, vous devez pouvoir discuter)

Le Lundi 25 Juillet :

- Footing de 25 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le mercredi 27 Juillet :

- Footing de 30 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le vendredi 29 Juillet :

- 1^{er} Footing de 25 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- 2^{ème} Footing de 15 minutes (60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Semaine 3

Le lundi 1^{er} Août :

- 1^{er} Footing de 25 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- 2^{ème} Footing de 15 minutes (60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le mercredi 03 Août :

- 1^{er} Footing de 20 minutes (60% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- 2^{ème} Footing de 20 minutes (60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

(Uniquement pour ceux qui ne seront pas présents sur les séances)

Le vendredi 05 Août :

- 1^{er} Footing de 30 minutes (70/75% de votre VMA)
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- 2^{ème} Footing de 10 minutes (70/75% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Semaine 4

(Uniquement pour ceux qui ne seront pas présents sur les séances)

Le lundi 08 Août :

- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Footing de 15 minutes (70% de votre VMA)
- 3 blocs de 6 min en continu à 80% de votre vitesse maximale avec 2 à 3 min maximum de récupération entre chaque bloc
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le mercredi 10 Août :

- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Footing de 15 minutes (70% de votre VMA)
- 3 blocs de 6 min en continu à 80% de votre vitesse maximale avec 2 à 3 min maximum de récupération entre chaque bloc
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le vendredi 12 Août :

- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Footing de 15 minutes (70% de votre VMA)
- 3 blocs de 6 min en continu à 80% de votre vitesse maximale avec 2 à 3 min maximum de récupération entre chaque bloc
- Etirements (12 à 15 secondes)

Semaine 5

(Uniquement pour ceux qui ne seront pas présents sur les séances)

Le lundi 15 Août :

- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Footing de 15 minutes (70% de votre VMA)
- 5 blocs de 4 min en continu à 85% de votre vitesse maximale avec 1 à 1min 30 de récupération entre chaque bloc
- Footing de 10 minutes (récupération 60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le mercredi 17 Août :

- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Footing de 15 minutes (70% de votre VMA)
- 5 blocs de 4 min en continu à 85% de votre vitesse maximale avec 1 à 1min 30 de récupération entre chaque bloc
- Footing de 10 minutes (récupération 60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Le vendredi 19 Août :

- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Footing de 15 minutes (70% de votre VMA)
- 3 blocs de 7 min en continu à 85% de votre vitesse maximale avec 2min30 à 3 min de récupération entre chaque bloc.
- Footing de 10 minutes (récupération 60% de votre VMA)
- Etirements (12 à 15 secondes)

Semaine 6

Semaine du 22 au 28 Août = Reproduire la semaine du 15 au 21 Août.

Si vous avez une montre connectée ou application smartphone vous pouvez m'envoyer vos courses par sms.

Responsable Seniors

Rémi GUILLOUET – 06 67 05 32 11

BONNES VACANCES A TOUS !