

Ce programme a pour but de te remettre en forme, retrouver une aisance respiratoire, remettre en route les muscles, les tendons et les articulations et de préparer la reprise collective.

À ce titre, bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait partie intégrante de la préparation de l'équipe et sera considéré comme réalisé à la reprise de l'entraînement.

Conseils :

- Penser à boire pendant et surtout après les séances
- Faire si possible les séances le matin si forte chaleur
- Respecter les temps d'activité et de repos
- Insister sur les étirements
- Chacun s'organise comme il l'entend, vous pouvez le faire à plusieurs.

Programme

(2 séances par semaines → Lundi – Jeudi ou Mardi – Vendredi ou Mercredi – Samedi)

Semaine 1 01 au 05 août	Séance 1 – 20 min de course à faible allure sur surface souple (herbe, chemin) – proprioception : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 15 s (5 fois chaque jambe) – jonglerie : pied (20 contacts) et tête (10 contacts) (**) – étirements : 20 s sur chaque groupe musculaire (mollet, quadriceps, ischio et adducteurs)
	Séance 2 – échauffement : sur 15 m (talons aux fesses, montées de genoux, course arrière) 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant – 20 min de course à faible allure – gainage (20 s sur avant bras, 20 s repos, 20 s sur côté droit, 20 s sur côté gauche) 2 fois(*) – étirements : 20 s sur chaque groupe musculaire (mollet, quadriceps, ischio et adducteurs)
Semaine 2 08 au 12 août	Séance 3 – 30 min de course à faible allure sur surface souple (herbe, chemin) – proprioception : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 30 s (5 fois chaque jambe) – jonglerie : pied (35 contacts) et tête (20 contacts) (**) – étirements : 20 s sur chaque groupe musculaire (mollet, quadriceps, ischio et adducteurs)
	Séance 4 – échauffement : sur 15 m (talons aux fesses, montées de genoux, course arrière) 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant – 25 min de course à faible allure – gainage (30 s sur avant bras, 30 s repos, 30 s sur côté droit, 30 s sur côté gauche) 3 fois(*) – étirements : 20 s sur chaque groupe musculaire (mollet, quadriceps, ischio et adducteurs)
Semaine 3 15 au 19 août	Séance 5 – 40 min de course à faible allure sur surface souple (herbe, chemin) – proprioception : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 45 s (5 fois chaque jambe) – jonglerie : pied (50 contacts) et tête (30 contacts) (**) – étirements : 20 s sur chaque groupe musculaire (mollet, quadriceps, ischio et adducteurs)
	Séance 6 – échauffement : sur 15 m (talons aux fesses, montées de genoux, course arrière) 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant – 40 min de course à allure normale sur parcours légèrement vallonnés – Gainage (30 s sur avant bras, 30 s repos, 30 s sur côté droit, 20 s sur côté gauche) 4 fois(*) – étirements : 20 s sur chaque groupe musculaire (mollet, quadriceps, ischio et adducteurs)

(*) Temps de repos d'une minute entre deux séries de gainage

(**) Contacts genou, poitrine autorisés comme surface d'aide mais non comptés

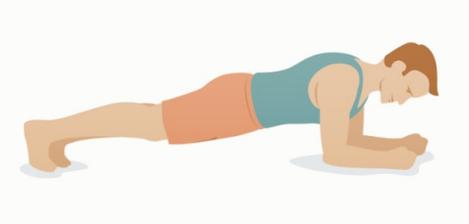
Reprise de l'entraînement collectif le mardi 23 août 2022

Information la semaine du 15 août

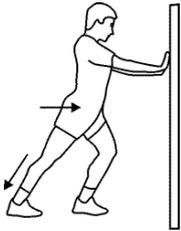
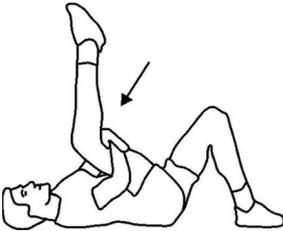
Contact

Marc PISTORES
06 47 92 44 05

Gainage

Avant-bras	 <p>Serrez les abdominaux, garder le dos droit et tendu et si vous le pouvez, regardez en face de vous. Il ne faut pas forcer ni se cambrer !</p>
Coté	 <p>La position de départ est la suivante : prenez appui sur un pied et sur un coude, au sol, dans une position quasi parallèle au sol. Le but est ici de lever votre bassin, afin que vos jambes, votre bassin et votre tronc soient alignés. Soyez attentif à ne pas être trop déséquilibré. Vous devez rester droit, et ne pas basculer d'un côté ou d'un autre.</p>

Étirements

Mollets	
Quadri	
Ischio	
Adducteurs	