



Planification individuelle de reprise saison 2022-2023



Lundi 4 Juillet	Mercredi 6 Juillet	Samedi 9 Juillet
<ol style="list-style-type: none"> 1) Course 20 minutes 2) Récupération 5 minutes 3) Course 20 minutes 4) 30 secondes gainage (planche) 5) 2 fois 12 squats être à 90° 6) 2 fois 20 abdominaux (crunchs) 7) 30 secondes gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Course 20 minutes 2) Récupération 5 minutes 3) Course 20 minutes 4) 30 secondes gainage (planche) 5) 2 fois 12 squats être à 90° 6) 15 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente 7) 30 secondes gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Course 20 minutes 2) Récupération 5 minutes 3) Course 20 minutes 4) 30 secondes gainage (planche) 5) 2 fois 16 squats être à 90° 6) 20 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente 7) 30 secondes gainage (planche)
Lundi 11 Juillet	Mercredi 13 Juillet	Samedi 16 Juillet
<ol style="list-style-type: none"> 1) Course 25 minutes 2) Récupération 5 minutes 3) Course 25 minutes 4) 45 secondes gainage (planche) 5) 20 fentes de chaque côté (être à 90°) 6) 2 fois 20 abdominaux (crunchs) 7) 20 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente 8) 45 secondes gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Course continue 40 minutes 2) Récupération 5 minutes 3) 45 secondes gainage (planche) 4) 2 fois 20 squats (être à 90°) 5) 2 fois 20 abdominaux (crunchs) 6) 20 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente 7) 45 secondes gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Course 40 minutes 2) Récupération 5 minutes 3) 45 secondes gainage (planche) 4) 45 secondes gainage côté droit et gauche 5) 2 fois 25 abdominaux (crunchs) 6) 15 burpees en faisant une pompe 7) 45 secondes gainage (planche)
Lundi 18 Juillet	Mercredi 20 Juillet	Samedi 23 Juillet
<ol style="list-style-type: none"> 1) Échauffement 10 minutes (course tranquille) 2) Fartleck 35 minutes (allure classique de course sauf que toutes les 5 minutes, accélération sur 30 secondes) 3) 1 minute gainage (planche) 4) 45 secondes gainage côté droit et gauche 5) 2 fois 25 squats (être à 90°) 6) 2 fois 30 abdominaux (crunch) 7) 20 pompes 8) 1 minute gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Échauffement 10 minutes (course tranquille) 2) Fartleck 35 minutes (allure classique de course sauf que toutes les 4 minutes, accélération sur 30 secondes) 3) 1 minute gainage (planche) 4) 45 secondes gainage côté droit et gauche 5) 2 fois 30 abdominaux (crunch) 6) 20 burpees en faisant une pompe 7) 1 minute gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Échauffement 10 minutes (course tranquille) 2) Fartleck 35 minutes (allure classique de course sauf que toutes les 5 minutes, accélération sur 30 secondes) 3) 1 minute gainage (planche) 4) 45 secondes gainage côté droit et gauche 5) 2 fois 25 squats (être à 90°) 6) 20 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente 7) 20 burpees en faisant une pompe 8) 1 minute gainage (planche)
Lundi 25 Juillet	Mercredi 27 Juillet	Samedi 30 Juillet
<ol style="list-style-type: none"> 1) Échauffement 10 minutes (course tranquille) 2) Fractionné 15 minutes (1 minute modérée / 1 minute rapide) 3) Récupération 10 minutes en courant 4) 1 minute et 30 secondes gainage (planche) 5) 45 secondes gainage côté droit et gauche 6) 25 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente 7) 25 pompes 8) 1 minute et 30 secondes gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Échauffement 10 minutes (course tranquille) 2) Fractionné 17 minutes (1 minute modérée / 1 minute rapide) 3) Récupération 10 minutes en courant 4) 1 minute et 30 secondes gainage (planche) 5) 2 fois 30 abdominaux (crunch) 6) 25 burpees en faisant une pompe 7) 1 minute et 30 secondes gainage (planche) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Échauffement 10 minutes (course tranquille) 2) Fractionné 20 minutes (1 minute modérée / 1 minute rapide) 3) Récupération 10 minutes en courant 4) 1 minute et 30 secondes gainage (planche) 5) 2 fois 30 abdominaux (crunch) 6) 25 burpees en faisant une pompe 7) 1 minute et 30 secondes gainage (planche)

1) Le but d'un étirement est :

- ✓ De favoriser l'élasticité, la souplesse du muscle.
- ✓ D'éviter les zones musculaires « spasmées »,
 - Qui peuvent être douloureuses
 - Qui peuvent maintenir une articulation en hypomobilité et ainsi provoquer des compensations dans d'autres articulations, muscles, ligaments, etc...

2) Recommandations :

- ✓ N'étirez pas un muscle blessé / gonflé / chaud.
 - Remettez-vous en à un médecin !
- ✓ Etirez-vous sans jamais ressentir de douleur !
 - On ne fait pas une compétition... Si lors de la première séance vous ne touchez pas vos pieds en pliant le dos, il n'y aura pas de magie
 - L'amplitude dans les étirements viendra au fur et à mesure des semaines.
- ✓ Travaillez en exagérant la respiration, cela aide les muscles à se relâcher
 - Jamais d'apnée ou de blocage respiratoire.

3) Durée des étirements :

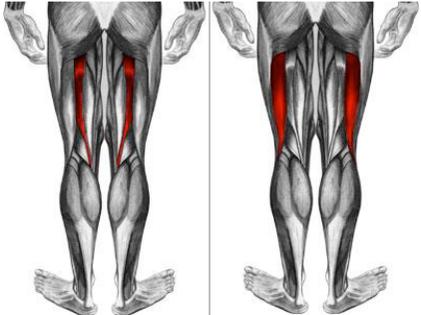
- ✓ Je vous conseille de maintenir et augmenter les positions sur **environ 30 secondes**.

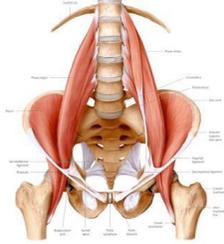
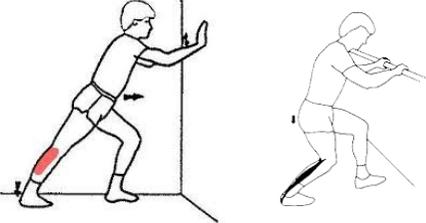
4) Quels groupes musculaires étirer :

- ✓ Au football nous utilisons surtout :
 - Les fessiers
 - Les quadriceps
 - Les ischios jambiers
 - Les adducteurs
 - Le psoas

- Les triceps suraux
- ✓ Vous pouvez étirer les autres muscles du corps mais ils ne sont pas détaillés plus bas

5) Comment étirer :

<p>Les fessiers</p>		
<p>Les quadriceps</p>		
<p>Les ischios jambiers</p>		

<p>Les adducteurs</p>		
<p>Le psoas</p>		
<p>Les triceps suraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gastrocnémiens • Soléaire 		

Planning Reprise Seniors				
02-août	03-août	06-août	07-août	
09-août	10-août	12-août		
16-août	17-août	19-août	20-août	21-août
23-août	24-août	26-août	28-août	
31-août	02-sept	04-sept		
07-sept	09-sept	11-sept		
14-sept	16-sept	18-sept		

Amical + entraînement
Entraînement (20h-21h30)
CDF + 2 amicaux
2 amicaux
CDF + 1 amical
1 match amical
Stage
Championnat
Tournoi U15/U18 (Arbitrage)

Matchs amicaux ou officiels	A	B	C
12-août	Opposition interne et/ou Entraînement		
17-août	Amical à Chauvé (19h30)	Entraînement	
21-août	Commequiers 1	Commequiers 2	
24-août	St Philbert 3 (20h coup d'envoi)	Entraînement	
28-août	CDF ou Coupe PDL	Vertou ES 2 (ouverture de la A ?)	
04-sept	CDF ou Coupe PDL	AEPR 2 (Ouverture de la A ?)	
11-sept	CDF ou Coupe PDL	Seniors C	Seniors B
18-sept	Championnat	Championnat	Championnat