



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 minutes2) Récupération 5 minutes3) Course 20 minutes4) 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 minutes2) Récupération 5 minutes3) Course 20 minutes4) 30 secondes gainage (planche)5) 2 fois 12 squats être à 90°6) 15 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente7) 30 secondes gainage (planche)	<ol style="list-style-type: none">1) Course 20 minutes2) Récupération 5 minutes3) Course 20 minutes4) 30 secondes gainage (planche)5) 2 fois 16 squats être à 90°6) 20 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente7) 30 secondes gainage (planche)
Lundi 11 Juillet	Mercredi 13 Juillet	Samedi 16 Juillet
<ol style="list-style-type: none">1) Course 25 minutes2) Récupération 5 minutes3) Course 25 minutes4) 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 descente8) 45 secondes gainage (planche)	<ol style="list-style-type: none">1) Course continue 40 minutes2) Récupération 5 minutes3) 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 descente7) 45 secondes gainage (planche)	<ol style="list-style-type: none">1) Course 40 minutes2) Récupération 5 minutes3) 45 secondes gainage (planche)4) 45 secondes gainage côté droit et gauche5) 2 fois 25 abdominaux (crunchs)6) 15 burpees en faisant une pompe7) 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 gauche5) 2 fois 25 squats (être à 90°)6) 2 fois 30 abdominaux (crunch)7) 20 pompes8) 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 gauche5) 2 fois 30 abdominaux (crunch)6) 20 burpees en faisant une pompe7) 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 gauche5) 2 fois 25 squats (être à 90°)6) 20 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente7) 20 burpees en faisant une pompe8) 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 courant4) 1 minute et 30 secondes gainage (planche)5) 45 secondes gainage côté droit et gauche6) 25 levées de jambes (dos au sol), très lent sur la descente7) 25 pompes8) 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 courant4) 1 minute et 30 secondes gainage (planche)5) 2 fois 30 abdominaux (crunch)6) 25 burpees en faisant une pompe7) 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 courant4) 1 minute et 30 secondes gainage (planche)5) 2 fois 30 abdominaux (crunch)6) 25 burpees en faisant une pompe7) 1 minute et 30 secondes gainage (planche)

Si reprise le mercredi 17 août, refaire les semaines du lundi 18 juillet au 30 juillet pour les deux premières semaine d'août !

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 :

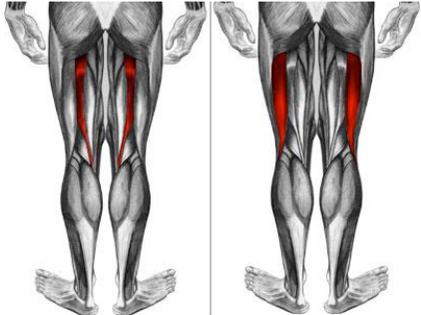
- ✓ Je vous conseille de maintenir et augmenter les positions sur **environ 30 secondes**.

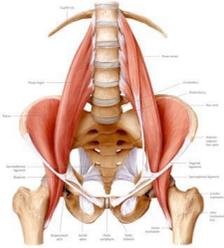
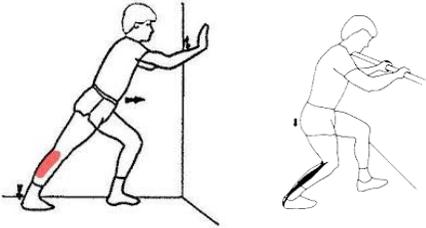
4) Quels groupes musculaires étirer :

- ✓ 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>Muscle court adducteur (Face antérieure de la cuisse droite)</p> <p>Muscle grand adducteur droit (Vue antérieure)</p>
<p>Le psoas</p>		
<p>Les triceps suraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gastrocnémiens • Soléaire 		 <p>Calf muscles</p> <p>Gastrocnemius</p> <p>Soleus</p> <p>Achilles tendon</p>



PLANNING AOUT/SEPTEMBRE 2022



Planning Reprise U17		
02-août	03-août	
09-août	10-août	12-août
17-août	19-août	20-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

Entraînement (18h-19h30)
Gambardella ou amical
Gambardella
1 match amical
Championnat
Tournoi U15/U18
Entraînement possible avec les seniors (20h-21h30)

Matches amicaux ou officiels	U17
20-août	Tournoi du club
28-août	GJ Casson/Sucé sur Erdre
04-sept	Gambardella
11-sept	Gambardella ou amical
18-sept	Championnat



**BON COURAGE ET RENDEZ-VOUS LE MARDI 2 AOUT
PEUT ETRE OU LE MERCREDI 17 AOUT !**

