

**Planification individuelle de reprise saison 2020-2021**

Lundi 20 juillet	Mardi 21 juillet	Mercredi 22 juillet	Jeudi 23 juillet	Vendredi 24 juillet	Samedi 25 juillet	Dimanche 26 juillet
Séance d'étirement passif (voir ci-dessous)	Repos	Footing 2 séries de 15 entrecoupées de 3 minutes de récupération active en marchant	Repos	Footing en continu de 35 minutes avec 20 premières minutes à allure modérée (moyen d'évaluation : 6min au Km) puis 15 minutes à une allure un peu plus soutenue (moyen d'évaluation 5,30 au Km)	Séance d'étirement passif	Repos
Lundi 27 juillet	Mardi 28 juillet	Mercredi 29 juillet	Jeudi 30 juillet	Vendredi 31 juillet	Samedi 1 août	Dimanche 2 août
Séance FARTLEK de 40 minutes en continu. Les 20 premières minutes footing à allure de 5 min 30 au Km puis ensuite accélération d'une minute à la 20 <sup>ème</sup> , 24 <sup>ème</sup> , 28 <sup>ème</sup> , 32 <sup>ème</sup> et 36 <sup>ème</sup> minute.	Repos	Séance FARTLEK de 40 minutes en continu. Les 20 premières minutes footing à allure de 5 min 30 au Km puis ensuite accélération de 30 secondes toutes les 1 min 30 jusqu'à la 40 <sup>ème</sup>	Repos	Footing échauffement de 10 minutes à allure modérée puis Fartlek '1 min – 1 min). 1 minute d'accélération progressive 1 minute de récupération active sur 16 minutes soit 8 temps d'effort et 8 temps de récupération.	Séance d'étirement passif	Repos
Lundi 3 août	Mardi 4 août	Mercredi 5 août	Jeudi 6 août	Vendredi 7 août	Samedi 8 août	Dimanche 9 août
Footing échauffement de 10 minutes à allure modérée puis Fartlek 30 secondes – 30 secondes). 30 secondes d'accélération progressive 30 secondes de récupération active sur 12 minutes soit 12 temps d'effort et 12 temps de récupération. Conclure sur 8 minutes de footing à allure modérée.	Repos	Footing de 15 minutes en continu en insérant les gammes athlétiques (talons fesses etc...) Intermittent court 15/15 pour une distance de 60m avec un demi-tour au 30m sur une durée de 2 x 6 minutes.	Repos	Séance FARTLEK de 40 minutes en continu. Les 20 premières minutes footing à allure de 5 min 30 au Km puis ensuite accélération de 30 secondes toutes les 1 min 30 jusqu'à la 40 <sup>ème</sup> , sur la 1'30 de récupération, marche active.	Séance d'étirement passif	Repos

Semaine 1 basée sur une reprise générale, footing à allure réduite en endurance fondamentale (allure de course en totale aisance respiratoire)

Semaine 2 basée sur un travail de PMA, avec intervalle long et moyen en insérant différentes allures de course (Fartlek).

Semaine 3 basée vers l'activité, avec intervalles courts

## Séances d'étirements passifs

### 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 :


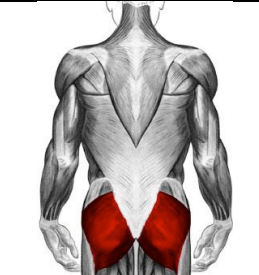


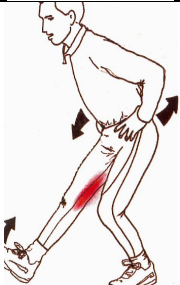
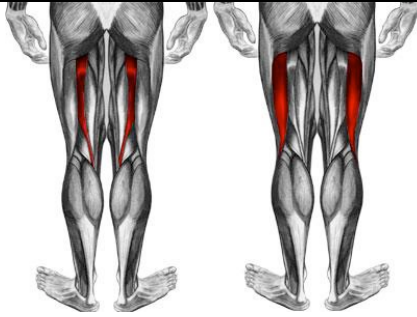
- ✓ Je vous conseille de maintenir et augmenter les positions sur **environ 30 secondes**.




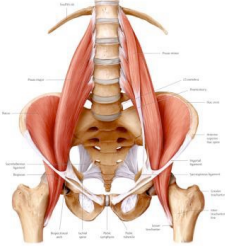
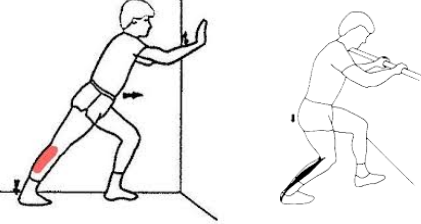

### 4) Quels groupes musculaires étirer :

- ✓ 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"> <li>• Gastrocnémiens</li> <li>• Soléaire</li> </ul>		

## Le renforcement musculaire

1) Les rôles et fonctions des muscles permettent :

- ✓ De se mouvoir
- ✓ D'adopter une bonne posture
- ✓ De stabiliser les articulations
- ✓ De produire de la chaleur
- ✓ De réguler le volume des organes
- ✓ De déplacer des substances dans l'organisme
- ✓ De s'exprimer
- ✓ De stocker de l'énergie
- ✓ De protéger les organes

→ D'où renforcer nos muscles

2) Comment ?

- ✓ Je vous propose l'application mobile : exercice à la maison



3) Quand ?

- ✓ L'idéal est une fois par jour avec une alternance (ou les deux le même jour) entre le haut du corps et le bas du corps avec le programme défi 7x4

**BON COURAGE !**