

Programme de Préparation Physique Générale Individuelle S1 Saison 2017-2018

Bonjour à tous, chacun sait qu'il est difficile d'être ambitieux sans travailler, vous trouverez ci-dessous les informations relatives au début de saison. Etant conscient de l'investissement que cela demande, nous nous devons de nous préparer comme une équipe qui a des objectifs sportifs à court terme. Cela passe par des sacrifices dans la préparation individuelle et dans l'approche de la saison...

Nous attirons votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de **groupe et de club**, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !

Bonnes vacances.

Pourquoi s'entretenir durant la période estivale ? S'ARRÊTER, C'EST REGRESSER

Après quatre semaines d'inactivité complète, la perte de son potentiel athlétique (VMA, Force musculaire, souplesse, système cardio-vasculaire...) atteint environ 30% ! Elle peut aller au-delà pour une coupure de six à huit semaines.

Arriver à la reprise en forme est important pour :

- **assimiler la charge de travail du début de saison,**
- **être compétitif rapidement pour défendre sa place,**
- **éviter les petites blessures du début de saison qui peuvent nous suivre toute**

l'année.

C'est un point de départ indispensable avant de prétendre à certaines ambitions pour la saison, la planification de la reprise sera faite en partant du principe que ce programme a été réalisé.

INFOS DIVERSES :

Reprise de l'entraînement collectif : **LE VENDREDI 21 JUILLET 2017 à 19H30 au stade**

Vacances : Si certains partent en vacances, pendant la reprise, nous le signaler par mail. Ce choix vous appartient, à vous de faire en sorte qu'il ne vous pénalise pas trop physiquement, sachez juste que les choix qui suivront nous appartiennent...

Mini Stage Base de Bellecin (39) : Lundi 14 et Mardi 15 Août

Si certains ont des questions, vous pouvez nous contacter :

Claude MONINOT (06 03 98 15 71, mail : celinemoninot@sfr.fr)

Olivier COUTURIER (06 61 71 07 23, mail : oliviercouturier@orange.fr)

Semaine	Travail Athlétique		
	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Du 26 juin au 1 juillet 2017	Vélo, natation, tennis, etc... <i>Etirements passifs</i>	Vélo, natation, tennis, etc... <i>Etirements passifs</i>	Vélo, natation, tennis, etc... <i>Etirements passifs</i>
Du 3 au 8 juillet 2017	Footing : 35 minutes Gainage : Face/côté,/dos (15 " à chaque fois) x 3 tours Pompes : 3 x 10 <i>Etirements passifs</i>	Footing : 35 minutes Gainage : Face/côté,/dos (30 " à chaque fois) x 3 tours Pompes : 3 x 10 <i>Etirements passifs</i>	Footing : 35 minutes Gainage : Face/côté,/dos (15 " à chaque fois) x 5 tours Pompes : 3 x 10 <i>Etirements passifs</i>
Du 10 au 15 juillet 2017	Footing : 45 minutes Gainage : Face/côté,/dos (15 " à chaque fois) x 5 tours (Récup 30") Pompes : 5 x 10 <i>Etirements passifs</i>	Fartlek : 25 minutes = (1 minute de footing + 15" sur un rythme soutenu) x 20 Gainage : Face/côté,/dos (30 " à chaque fois) x 3 tours (Récup 30") Pompes : 5 x 10 <i>Etirements passifs</i>	Fartlek : 35 minutes = (1 minute de footing + 15" sur un rythme soutenu) x 28 Gainage : Face/côté,/dos (15" à chaque fois) x 5 tours (Récup 30") Pompes : 5 x 10 <i>Etirements passifs</i>
Du 17 au 21 juillet 2016	3 fois 8 minutes avec 2 minutes de Récup entre les séries : Faire 1600 mètres en 8 minutes x 3 Gainage : Face/côté,/dos (15 " à chaque fois) x 5 tours (Récup 30") Pompes : 5 x 10 <i>Etirements passifs</i>	6 fois 4 minutes avec 2 minutes de Récup entre les séries : Faire 900 mètres en 4 minutes x 6 Gainage : Face/côté,/dos (15 " à chaque fois) x 5 tours (Récup 30") Pompes : 5 x 10 <i>Etirements passifs</i>	Entraînement collectif Vendredi 21 19h30

Etirements passifs (20" par posture x2) : Ischio Jambier, Quadriceps, Adducteurs, Fessiers, Psoas, Mollet

Renforcement musculaire : N'hésitez pas à rajouter des séries d'abdos (mais attention à la posture).