

FOOTBALL

PROGRAMME DE REPRISE SUR 6 SEMAINES

Programme d'entretien et de reprise

Nous vous invitons à appliquer ce programme pour permettre une reprise normale de la saison 2008/2009. Ce qui suit est un minimum, facilement faisable par tous, car l'objectif est de garder intact les capacités physiologique et musculaires (voir améliorer).

Attention, en fin de chaque séance relaxation avec étirements au sol, durée de 10 minutes

1° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 7 fois 100 (50% en intensité) et Récupération avec un footing de 5 minutes.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

2° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 7 fois 100 (50% en intensité) et Récupération avec un footing de 5 minutes.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes

3° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 2 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

4° Semaine

1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 2 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

5° Semaine

1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 5 fois 100m (60% en intensité) récupération 100m relâché, 10 x 50m (même vitesse), avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 3 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

6° Semaine

1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 5 fois 100m (60% en intensité) récupération 100m relâché, 10 x 50m (même vitesse), avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 3 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

*

PROGRAMME DE REPRISE INDICATIF - EVOLUTIF

DATES			PROGRAMME SAISON 2009 - 2010	REMARQUES
JUILLET 2008			ENTRETIEN - DETENTE TENNIS - VELO - BEACH SOCCER - JOGGING	 <p>SECTION MASCULINE SENIORS Ce programme indicatif est évolutif</p> <p>DEBUT DES ENTRAINEMENTS 19 H 00 PREVOIR CHAUSSURES DE FOOTBALL + TENNIS</p> <p>BONNES VACANCES</p>  <p>EN CAS D'ABSENCE CONTACT Roland KABONGO P : 06 66 41 90 31</p>
DU 1^{er} AOUT 2008 AU 9 AOUT 2008			REPRISE PAR PETITS GROUPES REPRISE INDIVIDUELLE : FOOTING Effectuer en plusieurs sorties (10 - 15) UNE CENTAINE DE KMS (100 KMS) 10 X 10 KMS PLIOMETRIE DE BASE DETENTE CLOCHE-PIEDS SAUTS PETITS OBSTACLES SI COURSES EN PLEINE NATURE ABDOMINAUX - ETIREMENTS	
REPRISE COLLECTIVE STADE de Jean-Luc GABOREAU A 19 H 00				
SEMAINE 33	L	10	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	MOIS D'AOUT
	M	11	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	12	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	J	13	ST MAURICE - ES 3 CITES A 19H30 à ST MAURICE	
	V	14	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	S	15		
	D	16		
SEMAINE 34	L	17	FONTAINE - ES 3 CITES A 19H30 à FONTAINE	
	M	18	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	19	ES 3 CITES - ST ELOI A 19H00 à JEAN-LUC GABOREAU	
	J	20	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	21	ES 3 CITES - NOUAILLE A 19H00 à JEAN-LUC GABOREAU	
	S	22	1^{er} TOUR de COUPE DE FRANCE	
	D	23		
SEMAINE 35	L	24	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	25	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	26	MONTAMISE - ES 3 CITES A 19H30 à MONTAMISE	
	J	27	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	28	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	S	29	2^{ème} TOUR de COUPE DE FRANCE	
	D	30		
SEMAINE 36	L	31	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	1	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	2	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	J	3	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	4	ES 3 CITES - BEAULIEU A 19H00 à JEAN-LUC GABOREAU	
	S	5	3^{ème} TOUR de COUPE DE FRANCE	
	D	6		
SEMAINE 37	L	7	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	8	ES 3 CITES - LIGUGE (18 ANS) A 19H00 à JEAN-LUC GABOREAU	
	M	9	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	J	10	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	11	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	S	12		
	D	13	CHAMPIONNAT	
SEMAINE 38	L	14		
	M	15	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	M	16		
	J	17	ENTRAINEMENT STADE JEAN-LUC GABOREAU	
	V	18		
	S	19		
	D	20		
MOIS DE SEPTEMBRE				