Bonjour à tous !

Après une année sportive très chaotique, nous espérons pouvoir vivre une saison 2021-2022 pleine et entière.

Pour préparer au mieux cette prochaine saison, nous vous proposons un petit planning de reprise sur la période estivale. Cette préparation sur 4 semaines est très importante aussi bien individuellement que collectivement. Elle doit vous permettre d'aborder la saison en toute confiance. Elle doit vous aider à vous remettre dans le rythme afin d'être plus performant et compétitif en début de saison. Elle doit aussi vous permettre d'éviter certaines blessures en réalisant une reprise d'activité progressive et régulière.

Cette préparation est évidemment à adapter en fonction de vos vacances. Certaines séances peuvent être remplacées ou complétées par d'autres activités (comme le vélo, le tennis, la natation…). Nous comptons sur vous pour prendre au sérieux ce petit planning de reprise et arriver en forme, le mercredi 18 août, pour la reprise de l'entrainement…

Pour faire en sorte que cette prépa soit plus ludique, vous pouvez la réaliser à plusieurs. Vous pouvez aussi la voir comme un défi… Serez-vous capables de faire les 10 séances proposées ?

Remarque :
si vous êtes à l'aise, prenez les durées les plus longues (et inversement)

Semaine 1 : du lundi 26 juillet au dimanche 1er août

Lundi 26 juillet : (45')
- footing 10 à 15 min allure endurance (indicateur d'allure : je peux parler en même temps que je cours)
- repos 5 min
- footing 10 à 15 min allure endurance
- 10 à 15 min de travail avec ballon : jonglage, passes et contrôles (si vous êtes au moins 2), conduite de balle…

Mercredi 28 juillet : (40' environ)

- footing 15 min allure souple
- 1ère série de renfo (20 secondes de travail à un rythme soutenu + 40 sec de repos) :

20'' de montées de genoux	40'' récup
20'' foulées « petites filles »	40'' récup
20'' de talons fesses	40'' récup
20'' pas chassés	40'' récup
20'' foulées bondissantes	40'' récup

- 5' footing très souple (lent)
- 2ème série de renfo (même chose que la 1ère)
- 5' footing très souple

Vendredi 30 juillet (45' environ)
- footing 15 à 20 min : 5' allure très souple + 10 à 15' endurance (je peux parler en courant)

- 6 fois : 20'' courir vite (pas sprint) + 40'' marcher.
(on doit aller aussi vite à la 6ème qu'à la 1ère)

si vous vous sentez à l'aise, faites une 2ème série avec 4 répétitions après 3' de pause.

- 5' footing souple (moins rapide que l'endurance)
- 10 à 15 min de travail avec ballon : jonglage, passes (si vous êtes au moins 2), conduite de balle.

Semaine 2 du 2 au 8 août

Lundi 2 août : (40' environ)
- footing 25 min : 5' allure très lente + 20' allure endurance (je peux parler pendant que je cours)
- 10 à 15 min de travail avec ballon : jonglage, passes et contrôles (si vous êtes au moins 2), conduite de balle.

Mercredi 4 août : (40' environ)
- footing 10 à 15 min allure endurance
- 1ère série de renfo (30'' de travail rythme soutenu + 30'' de repos) :

30'' de montées de genoux	30'' récup
30'' foulées « petites filles »	30'' récup
30'' de talons fesses	30'' récup
30'' pas chassés	30'' récup
30'' foulées bondissantes	30'' récup

- 5' footing allure très souple (lent)

- 2ème série de renfo : même chose que la 1ère avec 20’’ de travail et 40’’ de repos

- 5’ footing très souple

Vendredi 6 août : (40’ environ)
- footing 15 min : 5’ allure très lente + 10’ endurance (je peux parler facilement)

- 8 fois : 20’’ courir très vite (presque sprint) + 40’’ marcher
(on doit aller aussi vite à la 8ème qu’à la 1ère ; bon courage car si vous le faites bien, c’est dur !!!!)

- 5’ footing souple (moins rapide que l’endurance)

- 10 à 15 min de travail avec ballon : jonglage, passes (si vous êtes au moins 2), conduite de balle.

Semaine 3 (du 9 au 15 août)

Lundi 9 août : (45’ environ)
- footing 30 min sur terrain vallonné idéalement : 5’ lentement + 25’ endurance.
(Vous pouvez ajouter jusqu’à 10’ supplémentaire si vous êtes à l’aise)

- 10 à 15 min de travail avec ballon : jonglage, passes et contrôles (si vous êtes au moins 2), conduite de balle.

Mercredi 11 août : (50’ environ)
- footing 10 à 15 min : 5’ souple puis endurance
- 15’ de footing allure endurance avec toutes les 3’, 15 fentes marchées (ou fentes sautées pour ceux qui sont plus à l’aise)
- 5’ footing récup allure très lente
- 10 à 15 min de travail avec ballon : jonglage, passes et contrôles (si vous êtes au moins 2), conduite de balle.

Vendredi 7 août : (45’ environ)
- footing 10 à 15’ : 5’ souple puis endurance
- 5 fois : 30’’ courir très vite (presque sprint) + 30’’ marcher
(on doit aller aussi vite sur la 5ème que sur la 1ère)
- 5’ footing très souple
- 5 fois : 20’’ courir très vite (presque sprint) + 40’’ marcher

(on doit aller aussi vite sur la 5ème que sur la 1ère)
- footing 5’ très souple

Semaine 4 (du 16 au 22 août)

Lundi 10 aout : (50’ environ)
- footing 35 à 40 min sur : 5’ lentement + 35’ endurance.
Si vous pouvez trouver un terrain vallonné (type forêt d’escoublac) c’est idéal et plus ludique.

- 10 à 15 min de travail avec ballon : jonglage, passes et contrôles (si vous êtes au moins 2), conduite de balle.

Mercredi 18 aout : Reprise de l’entrainement ! RDV 16h30 au stade

Samedi 21 aout : Séance de Run and bike au stade.
S’arranger avec un copain pour faire en sorte que l’on ait 1 vélo pour 2 (vtt de préférence)

Bonnes vacances et rdv le 18 août…

Jérome, Thibaud, Erwan et Lionel.