

U17 US LANGUEUX - PROGRAMME DE REPRISE SUR 3 SEMAINES

SAISON 2016-2017

La prochaine s'annonce déjà et il ne va pas falloir arriver des kilos en plus et un physique au plus mal... Voici donc un programme de mise en route pour vous permettre d'arriver à la reprise dans les meilleures dispositions.

Après avoir couper totalement du foot, votre corps a donc récupérer, s'est reposé, s'est détendu. Vos pieds se sont ramollis, vos bleus et vos ampoules disparus.

Par contre à 3 semaines de la reprise, il va être temps de remettre tout ça en route et de préparer votre organisme à affronter la reprise.

Matériel :

- De bonnes chaussures « running » pour courir
- Des chemins de footing favoris (bannissez le bitume)
- Une piste d'athlétisme
- Un chrono
- De l'eau
- De la motivation

Semaine 1 (du 01 au 06 août)

Séance 1: 20min footing + étirements passifs

Séance 2: 30min footing + étirements passifs

Séance 3: 30min footing + étirements passifs

Semaine 2 (du 08 au 13 août)

Séance 1: 40min footing + étirements + abdos 3 x 20

Séance 2: 40min footing + étirements passifs + et pompes 3 x 10

Séance 3: 30min footing + étirements passifs

Semaine 3 (du 15 au 18 août)

Séance 1: 40min footing + étirements + abdos 3 x 20

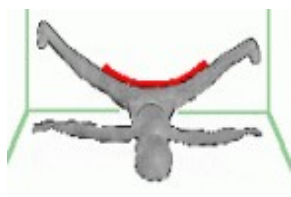
Séance 2: 40min footing + étirements passifs + et pompes 3 x 10

Programme de reprise collective :

PENSEZ A APPORTER VOS BASKETS ET VOTRE BOUTEILLE D'EAU

Vendredi 19 août	Entraînement	18h30 – 20h00
Lundi 22 août	Entraînement	18h30 – 20h00
Mercredi 24 août	Entraînement	18h30 – 20h00
Vendredi 26 août	Entraînement	18h30 – 20h00
Lundi 29 août	Entraînement	18h30 – 20h00
Mercredi 31 août	Match amical (à déterminer)	18h00 – 20h00

Vendredi 2 septembre	Entraînement	18h30 – 20h00
Lundi 5 septembre	Entraînement	18h45 – 20h15
Mercredi 7 septembre	Entraînement	18h45 – 20h15
Vendredi 9 septembre	Match amical (à déterminer)	18h00 – 20h00
Tous les mardis à suivre	Entraînement	18h45 – 20h15
Tous les vendredis à suivre	Entraînement	18h30 – 20h00



Adducteurs : Allongé sur le dos, fesses contre le mur (ou à 10 cm).
Laisser agir la pesanteur



Adducteurs : Écarter les genoux en appuyant avec les mains ou les
vers le bas



Adducteurs : Pour la jambe tendue, Var. 1 : genou vers l'avant,
orteils vers le vers l'avant, pied à plat sur le côté Var. 2 : genou et orteils
plafond



Adducteurs- ischio-jambiers :
Variante 1: pencher le buste vers l'avant, gardez le dos droit, mains
au sol. Variante 2 : poser les avant-bras sur le sol...