



Programme de réadaptation à l'effort



U16-U17 Saison 2017-2018

Je vous rappelle que ce programme a pour but de vous ramener progressivement au niveau général de vos possibilités athlétiques. Il vous permettra ainsi d'être prêt à aborder les contenus de la préparation que nous allons aborder à la reprise.

Evidemment, le programme de réadaptation à l'effort n'exclut pas tout autre pratique comme le vélo, le tennis, la natation ou autres bien au contraire ! Ces activités représentent aussi un intérêt non négligeable pour la reprise du football.

La reprise officielle aura lieu :

Le Mercredi 9 aout 2017 au Stade de Kerhun à Concarneau à 18h30.

Lundi 24 Juillet

- 1) Capacité aérobie 15 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 2) Assouplissements et étirements (5min)
- 3) Capacité aérobie 15 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 4) Renforcement musculaire :
 - 1 tour de gainage (de face, côté droit, côté gauche, dos) de 30sec par position avec 15sec de récupération entre chaque.
 - Abdos grands droits → allongé sur le dos, mains sur les cuisses, pieds à plats au sol, battements courts pour remonter le bassin et toucher les genoux (20 répétitions)
 - Abdos obliques → allongé sur le dos, un pied à plats au sol, l'autre jambe vient se croiser sur celle en appui au sol, battements courts pour remonter le bassin et toucher le genou opposé avec le coude (15 répétitions de chaque côté).
 - Abdos du bas → allongé sur le dos, jambes tendues légèrement surélevées, mains sous les fesses, battements court des pieds en alternance (25 répétitions de chaque pied)
- 5) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

Jeudi 27 juillet

- 1) Capacité aérobie 15 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 2) Assouplissements et étirements (5min)
- 3) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos
- 4) Capacité aérobie 25 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 5) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

Lundi 31 juillet

- 1) Capacité aérobie 15 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 2) Assouplissements et étirements (5min)
- 3) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos + 3 séries de 10 pompes
- 4) Capacité aérobie 25 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 5) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

Mercredi 2 aout

- 1) Course d'échauffement 10 min terrain plat pulsation 120
- 2) Assouplissements et étirements (5 min)
- 3) Capacité aérobie 15 min terrain plat pulsation 140/150
- 4) Assouplissements et étirements (5 min)
- 5) Capacité aérobie 15 min terrain plat pulsation 140/150
- 6) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos
- 7) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

Samedi 5 aout

- 1) Course d'échauffement 10 min terrain plat pulsation 120/130
- 2) Assouplissements et étirements récupération (5 min)
- 3) Capacité aérobie 35 min en continu (7 à 7,5 km) pulsation 150/160 avec contrôle à la mi-parcours.
- 4) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos + 3 séries de 10 pompes
- 5) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

Lundi 7 aout

- 1) Capacité aérobie 15 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 2) Assouplissements et étirements (5min)
- 4) Capacité aérobie 35 min en continu (pulsation 150/160)
- 3) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos
- 5) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

Messieurs bonnes vacances à tous et soyez prêts pour la reprise

PS : Ci-joint le planning des matchs amicaux et des entraînements (5 entraînements semaine pendant la préparation qui en compte 5 et 4 entraînements par semaine sur l'ensemble de l'année).