

# PROGRAMME INDIVIDUEL

**Date** : Du 15 juillet au 12 août

Le programme est basé sur 2 séances par semaine mais les activités que vous pourrez pratiquer en dehors seront les bienvenues.

## **Objectifs et consignes du programme** :

Ce programme a pour objectif de maintenir une certaine condition physique afin de ne pas perdre les petits acquis de chacun et prévenir les éventuelles blessures de début de saison. Il permettra de gagner du temps et de reprendre la manipulation du ballon plus vite.

Bien évidemment ce programme étant généralisé à l'ensemble de l'effectif il devra être ajusté, par chacun, en fonction de vos capacités. Toutefois je vous demande de le respecter un maximum pour vous et pour le groupe.

**Semaine 28** : vendredi 15 juillet

### **Vendredi 15** :

\*20 min de course à allure modérée

\*Renforcement musculaire : 2 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 15

Buste surélevé genoux pliés touchez chevilles D et G 15

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 8

Sur le dos les jambes à 90° frôlent le sol droite et gauche en balancier 2x5

-Pompes : Ecartement normal 10

\*Etirements des mollets, ischio-jambiers, abducteurs, quadriceps

**Semaine 29** : mardi 19 et jeudi 21 juillet

### **Mardi 19** :

\*30 min de course à allure modérée

\*Renforcement musculaire : 2 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 20

Sur le dos jambes tendues // au sol à 20 cm. Alternez mouvements ciseau/vélo 15 s

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 10

Sur le dos les jambes à 90° frôlent le sol droite et gauche en balancier 2x5

-Pompes : Ecartement normal et jambes écartées 15

\*Etirements des mollets, ischio-jambiers, abducteurs, quadriceps

### **Jeudi 21 :**

\*15 min de course en alternant 1min allure modérée / 1min allure plus soutenue

\*Renforcement musculaire : 3 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 20

Buste surélevé genoux pliés touchez chevilles D et G 15

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 10

Sur le dos les jambes à 90° frôlent le sol droite et gauche en balancier 2x7

Sur les coudes jambes tendues // au sol chiffre dessinez chiffres de 1 à 9

-Pompes : Ecartement serré 10

\*Etirements des mollets, ischio-jambiers, abducteurs, quadriceps

### **Semaine 30 :** mardi 26 et jeudi 28 juillet

#### **Mardi 26:**

\*30 min de course à allure modérée

\*Renforcement musculaire : 3 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 20

Sur le dos jambes tendues // au sol à 20 cm. Alternez mouvements ciseau/vélo 20 s

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 10

Sur le ventre les jambes tendues // au sol. Relevez buste+jambes en M temps. 10

-Pompes : Ecartement normal. Alternez 1 pompe (reste au sol 3s) 3 pompes rapides.5cycles soit 20p

\*Etirements des mollets, ischio-jambiers, abducteurs, quadriceps

#### **Jeudi 28 :**

\*15 min de course en alternant 2min allure modérée / 30s à 60%

\*Renforcement musculaire : 2 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 20

Buste surélevé genoux pliés touchez chevilles D et G 15

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 10

Sur le dos les jambes à 90° frôlent le sol droite et gauche en balancier 2x7

Sur les coudes jambes tendues // au sol chiffre dessinez chiffres de 1 à 9

-Pompes : Ecartement normalement 20

\*Etirements des mollets, ischio-jambiers, abducteurs, quadriceps

## **Semaine 31:** mardi 2 et jeudi 4 août

### **Mardi 2 :**

\*15 min de course à allure modérée et 15 min allure plus soutenue

\*Renforcement musculaire : 3 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 20

Sur le dos jambes tendues // au sol à 20 cm. Alternez mouvements ciseau/vélo 20 s

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 10

Sur le ventre les jambes tendues // au sol. Relevez buste+jambes en M temps. 10

-Pompes : Ecartement normal. Alternez 1 pompe (reste au sol 3s) 3 pompes rapides. 5 cycles soit 20p

\*Etirements des mollets, ischio-jambiers, abducteurs, quadriceps

### **Jeudi 4 :**

\*20 min de course modérée et 5 min de 15/15 (15s sprint 80% 15s allure modérée, ....)

\*Renforcement musculaire : 2 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 20

Buste surélevé genoux pliés touchez chevilles D et G 15

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 10

Sur le dos les jambes à 90° frôlent le sol droite et gauche en balancier 2x7

Sur les coudes jambes tendues // au sol chiffre dessinez chiffres de 1 à 9

-Pompes : Ecartement serré jambes écartées 10

## **Semaine 32 :** mardi 9 et jeudi 11 août

### **Mardi 9 :**

\*15 min de course à allure modérée et 15 min allure plus soutenue

\*Renforcement musculaire : 3 cycles

-Gainage sur les coudes de face 30 s / gainage côtés 30 s

-Abdos : Relevez buste mains derrière tête 20

Sur le dos jambes tendues // au sol à 20 cm. Alternez mouvements ciseau/vélo 20 s

Genoux pliés une jambe par-dessus l'autre. Coude droit/genou gauche et inverse 10

Sur le ventre les jambes tendues // au sol. Relevez buste+jambes en M temps. 10

-Pompes : Ecartement normal. Alternez 1 pompe (reste au sol 3s) 3 pompes rapides. 5 cycles soit 20p

\*Etirements des mollets, ischio-jambiers, abducteurs, quadriceps

**Jeudi 11 août :** Reprise des entraînements pour les seniors filles et garçons à la salle 20 H

**Bon programme et bonnes vacances.**