



# Programme de Préparation physique individualisée



La saison recommençant début septembre, nous vous conseillons de travailler votre physique dès début août afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie ou de jeu éducatif sur un terrain. Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines.

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible. Pour la récupération, la natation (même la marche dans l'eau de mer) et le vélo sont les sports de prédilection dans ce domaine.

Bonne préparation et bonnes vacances.

## 1ère semaine (27/07 au 2/08) :

Footings	3 footings de 25 minutes ( sur du plat )
Abdos Tous les jours	gainage sur les coudes ( ventral et dorsal ) 1 x 45 sec. gainage latéral ( droit et gauche ) 1 x 45 sec. ( image 3 )
Proprioception	3 séries: yeux fermés sur 1 pied pendant 10s puis jambe fléchie 10s
Etirements	Pensez à toutes les parties du corps Etirements réalisés en fin de séance Commencer par le haut du corps ( bras, cuisses ( ischios et quadriceps), jambes... doucement sur les adducteurs.... très fragiles !!!

## **Eviter de courir de 10h à 18h sur bitume. BOIRE 1L5 d'eau les jours d'efforts**

## 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> semaine (03/08 au 16/08) :

Footings	2x3 footings de 35 minutes (allure plus élevée, varier les parcours )
Abdos Tous les jours	gainage sur les coudes ( ventral et dorsal ) 1 x 45 sec. gainage latéral ( droit et gauche ) 1 x 45 sec.
Proprioception	3 séries: yeux fermés sur 1 pied pendant 10s puis jambe fléchie 10s
Etirements	Pensez à toutes les parties du corps Etirements réalisés en fin de séance Commencer par le haut du corps ( bras, cuisses ( ischios et quadriceps), jambes... doucement sur les adducteurs.... très fragiles !!!



Mise à jour régulière d'information sur le site du club:

<http://www.dinan-lehonfc.fr/>

Responsable de la catégorie:

Yvan Chevalier  
06 85 39 56 99

[yvan5.chevalier@laposte.net](mailto:yvan5.chevalier@laposte.net)

Reprise : Lundi 17 août à 19 h aux Cordiers. Pensez à vos chaussures pour courir et vos chaussures de footballeur

