

Programme de préparation physique individuelle saison 2016-2017.

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entraînements collectifs.

- Semaine 1

Le lundi 27 juin :

- footing de 2x20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le mercredi 29 juin :

- footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le vendredi 1 juillet :

- footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire : 3x40 abdos +2x30 pompes.
- étirements 10 à 15 minutes.

- Semaine 2

Le lundi 4 juillet :

- footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le mercredi 6 juillet :

- footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le vendredi 8 juillet :

- footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

- **Semaine 3**

Le lundi 11 juillet :

- footing de 30minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- récupération 4 minutes
- footing accéléré : pendant 20 minutes, 20secondes d'accélération à 60% suivi de 2 m 30 de footing régulier
- renforcement musculaire : 2x30 abdos + 2 x 30 pompes.
- étirements 10 à 15 minutes

Le mercredi 13 juillet :

- footing de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- étirements 10 à 15 minutes.

Le vendredi 15 juillet :

- footing de 30 minutes (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute)
- récupération 4 minutes.
- footing accéléré. Pendant 20 minutes, 20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing régulier.
- renforcement musculaire : 3x 30 abdos + 2 x30 pompes.
- étirements 10 à 15 minutes.

- **Semaine 4**

Le lundi 18 juillet :

- footing de 50 minutes, (avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minute)
- renforcement musculaire : 3x 30 abdos + 2 x30 pompes.
- étirements 10 à 15 minutes.

Le mercredi 20 juillet :

ENTRAINEMENT 19h ETHOLE !

Le vendredi 20 juillet :

- footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

SAMEDI 23 et DIMANCHE 24 JUILLET :

WEEK-END de COHESION !

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

Entraînement 3 x par semaine jusqu'au 26 août, on passera à 2 entraînement ensuite (mardi et vendredi)

Programme Reprise Séniors – 2016/2017

<u>Mercredi 20 Juillet :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Samedi 23 Juillet :</u>	WE cohésion
<u>Dimanche 24 Juillet :</u>	WE cohésion
<u>Lundi 25 Juillet :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Mercredi 27 Juillet :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Vendredi 29 Juillet :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Samedi 30 Juillet :</u>	Amical à Fleurier (Suisse)
<u>Lundi 01 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Mercredi 03 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Vendredi 05 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Samedi 06 Août :</u>	Amical A à Champagnole à 17h
<u>Lundi 08 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Mercredi 10 Août :</u>	Amical A contre Bresse Jura
<u>Vendredi 12 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Samedi 13 Août :</u>	Amical B contre Val de Loue. Amical A à confirmer
<u>Lundi 15 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Mercredi 17 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Vendredi 19 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Samedi 20 Août :</u>	Amical A contre Jura Nord
<u>Lundi 22 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Mercredi 24 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Vendredi 26 Août :</u>	Entrainement à 19h à l'Ethole
<u>Samedi 27 / Dimanche 28 Août :</u>	Match coupe.