

## Reprise séniors Saison 2019/2020

Profiter de ce temps de repos (Juin et Juillet) pour soigner tous vos petits« bobos ».

*Ex : Consultation chez l'ostéopathe, chez le kiné...*

Cependant, pratiquez une activité physique 2X/ Semaine (sans forcément pratiquer du Foot)

*Ex : Vélo, Natation, Tennis, Randonnée, etc...*

*Pour information les grillades ne sont pas considérées comme une activité physique !*



### Règles de groupe :

- Merci de m'informer par message via Whatsapp de vos absences ET présences aux séances ainsi qu'aux matchs (Permet de faciliter la préparation des séances)
- Jusqu'au 8 Septembre, 3 séances/ semaines ou 2 + 1 match
- Début des séances **19h15 sur le terrain**
- Durée des séances : 1h30 / 1h45
- Prévoir Tennis toute l'année
- Antoine : 06.33.92.58.01

### Dates importantes :

Mercredi 17/07 : Reprise Individuelle

Lundi 05/08 : Reprise Collective

Samedi 10/08 : Opposition interne + Grillades

Dimanche 25/08 : Coupe de France

Vendredi 06/09 : Assemblée Générale

Dimanche 08/09 : Reprise Championnat

**Pour informations, nous reprenons relativement « Tôt », mais la Coupe De France est 20 jours plus tard.**

**Le passage du 1<sup>er</sup> tour sera notre objectif à très court terme, il est donc important d'arriver le 05/08 sans avoir pris trop de retard sur la préparation. Plus vite nous serons prêts, plus vite nous nous consacrerons au jeu**

### **Reprise Individuelle :**

Ce programme a pour objectif de réhabituer l'organisme à fournir des efforts. Il est donc très important de bien respecter le programme car il est calé sur la reprise collective prévu le 05 août. Rien ne sert de faire davantage que ce qui est noté. Ce planning de Reprise Individuelle vous propose différents exercices figurant en schéma ci-après. Ces exercices vous seront nécessaires lors du travail de gainage et de renforcement musculaire (voir Annexes,1,2).

#### **A noter :**

Toujours préférer un terrain souple plutôt que la route

- Etre équipé en running afin d'éviter les tendinites et les micros lésions musculaires
- Hydratation très importante
- Etirements indispensables

#### **Séance 1 (mercredi 17/07) :**

- 15' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 15' endurance fondamentale
- Gainage 30'' sur 4 positions avec récup 30'' entre chaque position
- Abdos sur 4 positions, 20 répétitions sur chaque position
- Pompes 3x10
- Etirements

#### **Séance 2 (vendredi 19/07) :**

- 20' endurance fondamentale
- 3' de récupération + hydratation
- 10' endurance fondamentale
- 10' endurance capacité
- Gainage 30'' sur 4 positions avec récup 30'' entre chaque position
- Abdos sur 4 positions, 20 répétitions sur chaque position
- Pompes 2x20
- Etirements

### **Séance 3 (lundi 22/07) :**

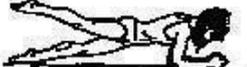
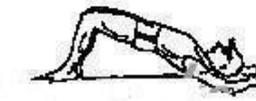
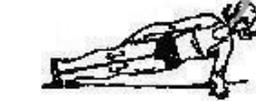
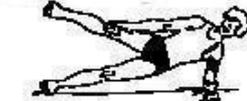
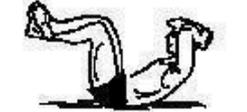
- 15' endurance fondamentale
- 20' endurance capacité
- 15' endurance fondamentale
- Gainage 30'' sur 4 positions avec récup 30'' entre chaque position
- Abdos sur 4 positions, 20 répétitions sur chaque position
- Pompes 3x15
- Etirements

### **Séance 4 (mercredi 24/07) :**

- 10' endurance fondamentale
- 30' endurance capacité
- 10' endurance fondamentale
- Gainage 30'' sur 6 positions avec récup 15'' entre chaque position
- Abdos sur 4 positions, 30 répétitions sur chaque position
- Pompes 3x20
- Etirements

### **Séance 5 (vendredi 26/07) :**

- 15' endurance fondamentale
- 30' fartlek :
  - o 5 cycles
  - o 1 cycle = 3' endurance capacité suivi de 3' endurance fondamentale
- 10' endurance fondamentale
- Gainage 30'' sur 6 positions avec récup 15'' entre chaque position
- Abdos sur 4 positions, 30 répétitions sur chaque position
- Pompes 3x20
- Etirements

Difficulté Muscles sollicités	Facile	Moyen	Difficile	Etirement
				
<b>Ceinture scapulaire</b>			 petits sauts	
				
<b>Stabilisation du bassin</b>				
				
<b>Abdominaux</b>				

## Reprise Collective

Lundi 05/08 : Séance 1

Mercredi 07 : Séance 2

Vendredi 09 : Séance 3

Samedi 10 : Opposition Interne + Grillades

Lundi 12 : Séance 4

Mercredi 14 : Séance 5

Vendredi 16 : Séance 6

Dimanche 18 : Match équipe A (en attente)

Mardi 20 : Séance 7

Mercredi 21 : Amical équipe A (en attente)

Vendredi 23 : Séance 8

Dimanche 25 : Coupe de France / Amical équipe B – FCFG 3

Mardi 27 : Séance 9

Mercredi 28 : Séance 10

Vendredi 30 : Séance 11

Dimanche 01 : 2<sup>ème</sup> tour CDF / Amical B

Mardi 03 : Séance 12

Mercredi 04 : Amical Equipe A – FCFG 2

Vendredi 06 : Séance 13 – **Assemblée Générale**

Dimanche 08 : Championnat

Mardi 10 : Séance

Vendredi 13 : Séance

Nous aurons 13 séances et 6 matchs (amicaux et coupe) avant la reprise du championnat, je compte sur l'implication de l'ensemble du groupe séniors afin de pouvoir mettre en place NOTRE projet commun. Bonnes vacances

