



***ROUGE* & NOIR**

SAISON 2021 / 2022



PROGRAMME INDIVIDUEL DE PRE-REPRISE



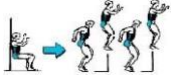







		<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>W.E.</u>
<u>PHASE 1</u> <u>PREPARATION</u>	Juillet 2021	Préparation physiologique complète (physique et mentale). Je vous encourage vivement à pratiquer des activités sportives variées comme le vélo, le tennis, la natation, le beach volley, la randonnée. Ce programme à pour but de vous préparer au mieux pour notre reprise collective prévue le 2 Aout.					
<u>PHASE 2</u> <u>REGENERATION</u>	Du 12 Juillet au 18 juillet	Courses 2x15 minutes Allure modéré 3 minutes de récupération. + Etirements (voir tableau à suivre)	REPOS	Courses 2x18 minutes Allure modéré 3 minutes de récupération. + Etirements (voir tableau à suivre)	REPOS	Courses 2x20 minutes Allure modéré 3 minutes de récupération. + Renforcement Séance 1 & Etirements (voir tableau à suivre)	REPOS
<u>PHASE 2</u> <u>REGENERATION</u>	Du 19 juillet au 25 juillet	Courses 2x25 minutes Allure modéré 2 minutes de récupération. + 2x Montées de genoux/talons fesses/Jambes tendues/ course arrière/pas chassés/ pas croisés sur 10m + Renforcement Séance 2 Etirements	REPOS	Courses 2x30 minutes Allure modéré 2 minutes de récupération. + 3x Montées de genoux/talons fesses/Jambes tendues/ course arrière/pas chassés/ pas croisés sur 10m + Renforcement Séance 3 Etirements	REPOS	Courses 2x35 minutes Allure modéré 2 minutes de récupération. + 2x Montées de genoux/talons fesses/Jambes tendues/ course arrière/pas chassés/ pas croisés sur 15m + Renforcement Séance 4 Etirements	REPOS
<u>PHASE 3</u> <u>FARTLEK</u>	Du 26 Juillet Au 01 Aout	Courses 20 minutes allure modéré + 20 minutes 20s allure soutenue+2mn allure modérée + Renforcement Séance 5 Etirements	REPOS	Courses 25 minutes allure modéré + 15 minutes 30s allure soutenue+2mn allure modérée + Renforcement Séance 6 Etirements	REPOS	Courses 20 minutes allure modéré + 15 minutes 20s allure soutenue+1'30 allure modérée + Renforcement Séance 7 Etirements	REPOS

OBJECTIFS :

1. Remise en forme
2. Prévenir les blessures
3. Améliorer la souplesse générale
4. Préparer la reprise collective du 02/08

Pensez à boire beaucoup beaucoup... d'eau !

	HAUT DU CORPS	ABDOS	BAS DU CORPS	MOBILITE	PROPRIOCEPTION	ETIREMENTS
Séance 1	3 x 10 pompes	3 x 20 abdos 	3 x 20" chaise	Flexion/Extension de hanche 2 x 10	5 x 20" équilibre statique 	15" par groupe musculaire Mollets
Séance 2	4 x 10 dips	4 x 30" gainage	3 x 10 fentes	Adduction/Abduction de hanche 2 x 10	10 x 20" équilibre statique	Ischios
Séance 3	3 x 10 pompes 3 x 10 dips	4 x 30 abdos 4 x 30" gainage	4x 30" chaise 4 x 10 fentes	Rotation de hanche 2 x 10	15 x 20" équilibre statique	
Séance 4	6 x 10 pompes	6 x 30 abdos	4 x 30" chaise + 5 sauts 	Flexion/Extension de hanche 3 x 10	5 x 10 sauts + proprio	Quadriceps
Séance 5	6 x 10 dips	8 x 30" gainage	4 x 10 planches	Adduction/Abduction de hanche 3 x 10	5 x 10 sauts + proprio	Adducteur
Séance 6	4 x 10 pompes 4 x 10 dips	6 x 30 abdos 8 x 30" gainage	4 x 30" chaise + 5 sauts 4 x 10 planches	Rotation de hanche 3 x 10	5 x 10 sauts + proprio	Fessiers
Séance 7	5 x 10 pompes 5 x 10 dips	8 x 30 abdos 8 x 30" gainage	4 x 10 ischios excentriques (La jbe supérieure pousse, la jbe inférieure freine) 	Flexion/Extension de hanche 4 x 10 Adduction/Abduction de hanche 4 x 10 Rotation de hanche 4 x 10	5 x 10 sauts+ rotation + proprio 	Psoas  Lombaires  Posture 1'30 

PLANNING DE REPRISE

<i>Semaine</i>	<u>31</u>	<u>32</u>	<u>33</u>	<u>34</u>	<u>35</u>
Objectifs	<i>Préparation Physique Généralisée + Technique Individuelle</i>	<i>Préparation physique généralisée +spécifique + Technique Individuelle</i>	<i>Préparation Physique Spécifique + Technico Tactique</i>	<i>Préparation Physique Spécifique + Technico Tactique</i>	<i>Préparation Physique Spécifique + Technico Tactique</i>
Lundi	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON	Séance Jeux Réduits à 19h15 Olivier KERDRAON	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON	REPOS
Mardi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON
Mercredi	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON	A.S GUILERS (R3)	SAINT DIVY (D1)	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON	REPOS
Jeudi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON
Vendredi	U.S PENCRA (D1)	REPOS	Séance Jeux Réduits à 19h00 Olivier KERDRAON	Séance Jeux Réduits à 19h15 Olivier KERDRAON	REPOS
Samedi	REPOS	E.A SAINT RENAN (R3)	G.D.R GUIPAVAS (R2)	REPOS	REPOS
Dimanche	REPOS	REPOS	JOURNEE COHESION ?	Coupe de France	COUPE

