



PROGRAMME ESTIVAL

SENIORS AMBILLOU-CHATEAU



LES POINTS CLÉS

1

Récupérer psychologiquement et physiologiquement. Oublier un peu le football et se ressourcer avec les amis et la famille



2

La pratique du football est interdite. Il est possible de faire de la technique individuelle



3

Le travail prévention doit être réalisé de manière rigoureuse et permet de limiter le risque de blessure. N'hésitez pas à ajouter des exercices spécifiques déjà fait avec le kiné du SCO dans votre routine



4

Alimentation / Sommeil / Hydratation

Les vacances sont souvent synonymes d'abus. Consommer avec modération et ayez une hygiène de vie en adéquation avec votre projet.



ALIMENTATION

Féculents



Riz et pâtes au blé complet, quinoa, pomme de terre, patate douce,...

Oeufs



Opter pour des oeufs pochés, brouillés ou mollets, plutôt que frit

Noix, graines et fruits secs



Sans sel ni sucre

Lait



Allégé en matière grasse, longue conservation

Fruits et légumes



Orange, Pamplemousse, Banane, carotte, brocoli, oignon,...

Poissons



Thon, sardines, etc.. cuit dans l'eau plutôt que dans l'huile ou beurre

Fruits et légumes frais



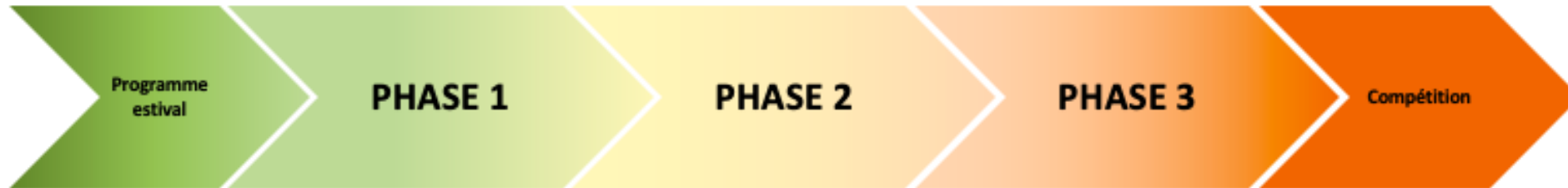
Baies, ananas, mangue, etc... pour des smoothies ou avec du yaourt nature faible en matière grasse

Légumes secs



Haricots, lentilles, ...

PROGRESSIVITÉ



MISE EN ROUTE

Nous allons évaluer votre état de santé physique.

La reprise collective est un prolongement du travail individuel que vous allez effectuer.



DÉVELOPPEMENT

Plus la préparation d'avant-saison avancera et plus les difficultés seront augmentées.



ENCHAINEMENT

Votre corps sera prêt à répondre aux exigences de la discipline et à l'enchaînement des séances

ATTENTION A NE PAS VOULOIR ALLER TROP VITE, TROP FORT !

L'objectif du programme est de se préparer pour l'année et non pas d'être à 100% dès la reprise

SEMAINE 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6/07	7/07	8/07	9/07	10/07	11/07	12/07
Prévention Choisir un menu	Renforcement Bas du corps	Mobilité légère	Prévention Choisir un menu	Renforcement Bas du corps	Repos	Repos
Footing 20' de footing à allure modérée (5'15" à 5'45"/km)	Footing 2x15' à allure modérée (5' à 5'30"/km) R=5' + 10' technique individuelle	Repos	Footing 2x20' de footing à allure modérée (5'15" à 5'45"/km) R=5'	Footing 10' de footing + 2x10' Fartleck 20" allongées 40" footing R=4'		
Core training	Etirements		Renforcement Haut du corps	Core training		
3,5km	5,5 – 6 km		7 – 7,6km	5 – 5,8km		

SEMAINE 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13/07	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN	<p>Prévention Choisir un menu</p> <p>Footing 2x20' de footing à allure modérée (5' à 5'30''/km) R=5' + 10' technique individuelle</p> <p>Core training</p>	<p>Renforcement Haut du corps</p> <p>Footing 3x12' de footing à allure soutenue (4'15'' à 4'30''/km) R'=4' + 10' technique individuelle</p> <p>REPOS</p>	<p>Mobilité légère</p> <p>Repos</p>	<p>Renforcement Bas du corps</p> <p>Footing 45' de footing à allure modérée (5' à 5'30''/km) + 10' technique individuelle</p> <p>REPOS</p>	<p>Prévention Choisir un menu</p> <p>Footing 25' de footing à allure modérée (5' à 5'30''/km) + 6 x 30''/30'' R=5' + 10' technique individuelle</p> <p>Core training</p>	Repos	
APREM	REPOS	<p>Activité libre 45'-60' (vélo, padel, natation, tennis, ...)</p> <p>Etirements</p>	Repos	<p>Activité libre 45'-60' (vélo, padel, natation, tennis, ...)</p> <p>Etirements</p>	REPOS	Repos	
	7,3 – 8km	8 - 8,5km		8,5 – 9km	6,6 – 7km		

Faire 1 menus à chaque séance
Changer de menu lorsqu'on change de séance

PRÉVENTION

Menu 1

Maintenir les positions 30''
3-5 séries



Fentes



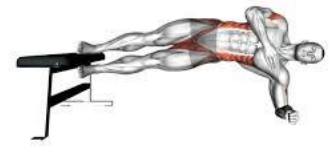
Pointe de pied



Pont ischios

Menu 2

Maintenir les positions 30''
3-5 séries



Copenhague



Fente bulgare



Hip Thrust unilatéral

Menu 3

Réaliser 12-15 répétitions
3-5 séries



Fentes latérales



Fentes



Squat

Menu 4

Réaliser 12-15 répétitions
3-5 séries



Extension mollet unilatéral



Fente bulgare



Hip Thrust unilatéral

Menu 5

Réaliser 12-15 répétitions
3-5 séries



Pont ischios unilatéral



Descente/Montée step



Soulevé de terre unilatéral

CORE TRAINING

Faire 1 à 2 menus à chaque séance
6 à 8 série de 30'' à 1' par position

Menu 1



Gainage + Rotation

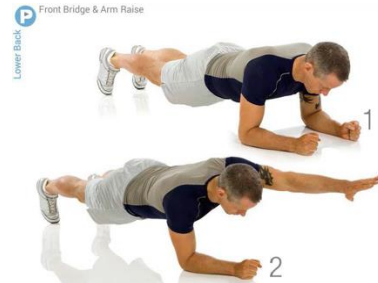


Lombaires



Bras et jambe opposé

Menu 2



Gainage + lever bras



Tendre et ramener les jambes



Courber dos + tendre jambes

Menu 3



Rapprocher épaule et genou



Jambe tendus au sol + en l'air



Alterner main / pied opposé

Menu 4



Rapprocher genou



Extensions lombaires



Crunch genou coude

Menu 5



Monter mains derrière genoux



Gainage militaire








Alterner coude genou opposé




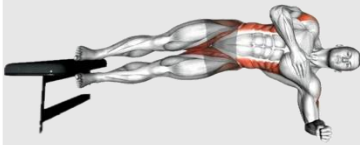

RENFORCEMENT BAS DU CORPS

SEMAINE 1

Séance 1

	EXERCICES	SERIES	REPS
	Squat élastique ou haltères	3	12
	Fentes arrière	3	8/J
	Hip thrust au sol	3	12
	Squeeze adducteurs	3	5 x 7 sec
	Mollet	3	12




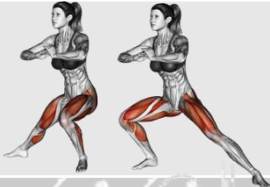
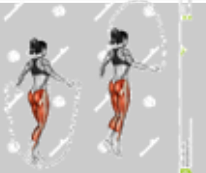

Séance 2

	EXERCICES	SERIES	REPS
	Step up	3	12
	Fentes avant	3	8/J
	SDT 1 jambe	3	8/J
	Copenhague	3	2x15 sec
	Mollet 1 jambe	3	8/J

RENFORCEMENT BAS DU CORPS


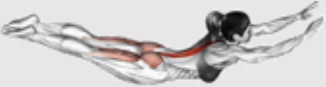
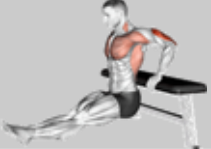


SEMAINE 2

Séance 3

	EXERCICES	SERIES	REPS
	Squat élastique ou haltères	3	12
	Fentes Bulgare	3	10/J
	Nordic	3	5
	Fentes latérales	3	10/J
	Corde à sauter	3	45sec

RENFORCEMENT HAUT DU CORPS

Séance 1

	EXERCICES	SERIES	REPS
	Pompes écartées	3	12
	Superman	3	10
	Dips	3	15
	Pompes déclinées	3	10
	Plank shoulder taps (contrôlé)	3	20

Séance 2

	EXERCICES	SERIES	REPS
	Pompes écartées	4	10
	Superman	4	12
	Dips	4	15
	Pompes déclinées	4	10
	Plank shoulder taps	4	20



ETIREMENTS

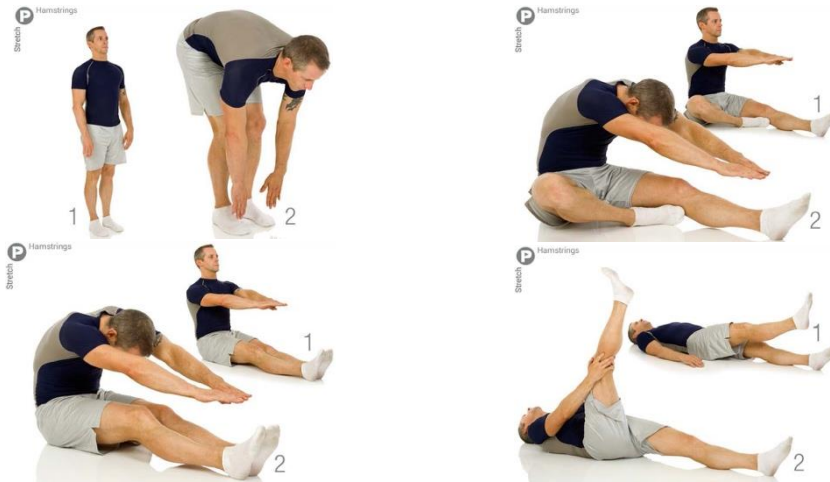
Mollets :



Quadriceps :



Ischios – Jambiers :



Adducteurs :



Fessiers :



Psoas :



INTENSITÉ

Pourquoi il est important de respecter les rythmes de courses même s'ils sont faciles à maintenir ?

Augmentation
débit
cardiaque

Diminuer la
fréquence
cardiaque : de
repos / pour un
effort donné

Augmenter le
nombre de
capillaires sanguins
et mitochondries

=

Une meilleure
oxygénation des
muscles

Participer au
renforcement des
muscles, des
tendons et des
articulations et
limiter la fatigue le
tout en réduisant le
risque de blessures

Mieux récupérer
et préparer le
corps à encaisser
la charge de travail
sur toute la saison

TRUST THE
PROCESS



RÉCUPÉRATION

Les fondations de la pyramide doivent être solide. **En gras**, ce sont les outils qui vont avoir le plus d'impact sur votre récupération. Les autres outils apportent aussi des bénéfices mais ceux-ci sont minimes par rapport aux **3 piliers**. Surtout s'ils ne sont pas respectés.

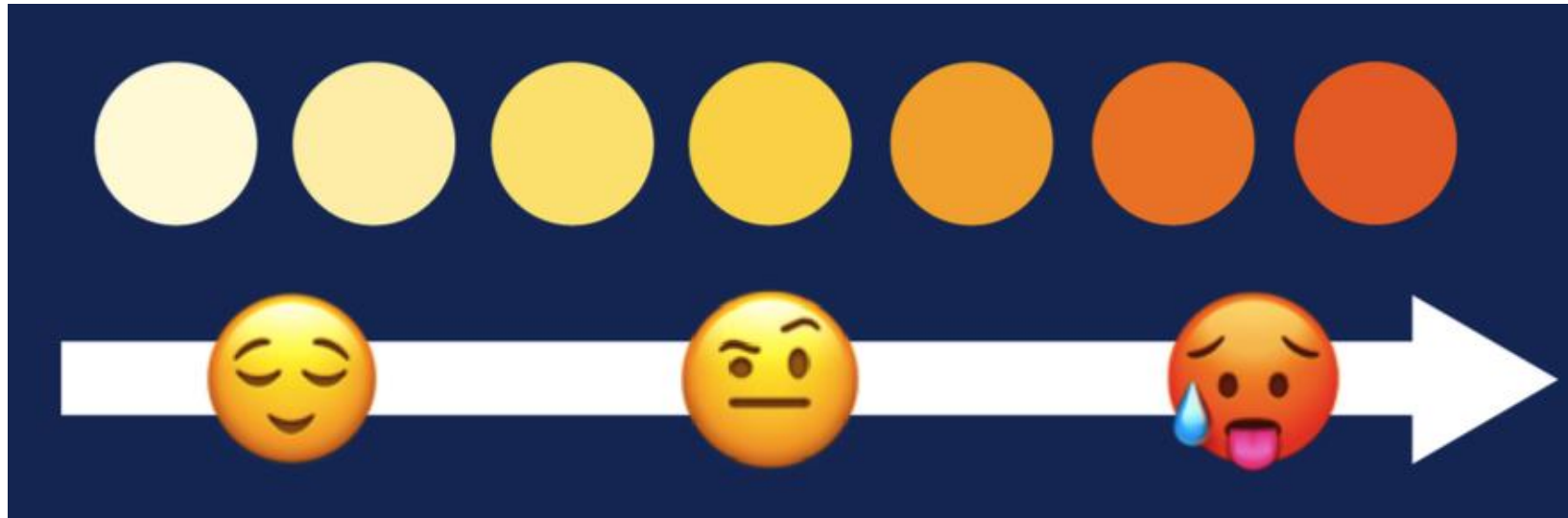
Balnéothérapie – Cryothérapie

Etirement – Compression

Massage – Automassage

Sommeil – Hydratation – Alimentation

HYDRATATION



Veillez à garder une couleur d'urine jaune clair

Boissons idéales pour s'hydrater correctement :

- La journée : eau minérale
- Après l'entraînement : lait chocolaté, jus d'orange

SOMMEIL

Veillez à dormir entre 8 et 10h par nuit

**Si un soir vous vous couchez plus tard :
Faites une sieste de 30 minutes le
lendemain (en début d'après-midi)**



*On essaye de garder un rythme de sommeil qui correspond au rythme
durant la saison sportive et scolaire pour ne pas être fatigué à la reprise !*