



A.S. SURQUES ESCOEUILLES

as-surques-escoeuilles.fr - surquesescoeuilles.as.528668@ligue59-62.fr

Voilà et une de plus...

La saison 2016-2017 se termine avec son lot de bons moments mais aussi de frustrations et de déceptions.

Il est maintenant temps de prendre un peu de distance avec le football pour permettre aux organismes de se régénérer et pour retrouver également la fraîcheur mentale nécessaire à la réussite de la saison prochaine!

Car il est important de revenir en août prochain avec la conviction que la saison 2017-2018 sera une belle année, pleine de bons résultats et moments de convivialité entre nous.

Afin de préparer au mieux cette saison à venir, vous trouverez ci-joint le programme individuel de pré-saison. Il n'est pas toujours aisé de trouver la motivation pour courir seul. Néanmoins après une coupure il est important de reprendre une activité physique avant le terrain.

Nous comptons donc sur vous pour que vous fassiez une bonne préparation individuelle. Elle est incontournable pour bien commencer la compétition mais également pour limiter le risque de blessures tout au long de la saison ! Donc soyez motivés et appliqués!

Ensuite nous nous retrouverons à partir du **31 Juillet prochain pour la reprise des entraînements**. Si chacun d'entre vous a respecté ce programme de pré-saison, nous profiterons dès les 1^{ère} Séances du terrain et des ballons, avant d'enchaîner tournois et matchs amicaux qui sont toujours des moments agréables et importants pour la cohésion !

En attendant de nous retrouver, nous vous souhaitons un bon été et de bonnes vacances !!!

Et on compte sur vous ...

Benoît, Arnaud, Jérôme.

Ps : Ci-joint : Le programme de reprise des entrainements, le programme individuel de pré-saison et la « fiche exercices renforcement musculaire ».



A.S. SURQUES ESCOEUILLES

as-surques-escoeuilles.fr - surquesescoeuilles.as.528668@ligue59-62.fr

Programme individuel de pré-saison

Du 2 au 8 juillet :

- 2 footings de 30' à 45' à espacer dans la semaine + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

Du 9 au 15 juillet :

- Séance de 20' de footing + 5' étirements (2X10'' par muscle) + 20' minutes footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

- Séance de 45' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

Du 16 au 22 juillet :

- Séance de 50' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

- Séance de 20' de footing + 5' étirements (2X10'' par muscle) + 30' minutes footing dont 2X2' de footing à un bon rythme + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

- Séance de 50' de footing dont 4X2' de footing à un bon rythme + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

Du 23 juillet au 28 juillet :

- Séance de 60' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

- Séance de 20' de footing + 5' étirements (2X10'' par muscle) + 30' minutes footing dont 5X2' de footing à un bon rythme + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle).

- Séance de 60' de footing + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements « tranquilles » 10' (1 x20'' par muscle).

Le 29 et 30 Juillet :

- 2 footings de 40' + 10x (15'' course rapide puis 30'' course lente) + Travail renforcement musculaire/gainage (voir fiche exercices) + étirements 10' (1 x20'' par muscle)



A.S. SURQUES ESCOEUILLES

as-surques-escœuilles.fr - surquesescœuilles.as.528668@ligue59-62.fr

Fiche exercices Travail renforcement musculaire/gainage

Exercices statiques :

5 X 30 à 45'' (selon niveau indiv.) entrecoupé de 30'' de récup.



Gainage ventral



Gainage costal



Exercices dynamiques :

5 X 10 à 15 répétitions (selon niveau indiv.) et 1' de récup entre les séries



Double crunch



Ciseau costal



Crunch-abdos cr



Pompes sur genoux



Crunch inversé



Soulevé de fesses



A.S. SURQUES ESCOEUILLES

as-surques-escoeuilles.fr - surquesescoeuilles.as.528668@ligue59-62.fr

Etirements



Lombaires



Lombaires+Fessiers



Lombaires+Épaules



Lombaires+Fessiers



Paravertébraux



Ischios+Mollets



Fessiers



Adducteurs



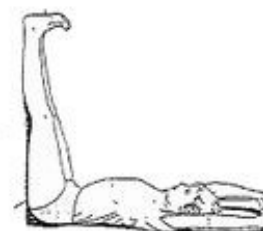
Ischios



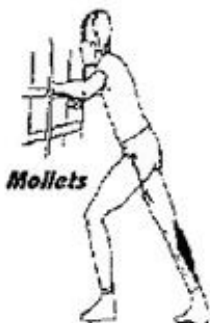
Ischios



Ischios



Ischios-Colonne vertébrale



Mollets



Quadriceps



Quadriceps



Psoas-Iliaque