



A.S. SURQUES ESCOEUILLES

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

Quelle saison !! 60 licenciés au départ de la saison, trois équipes, pléthore de jeunes. Bilan : après 81 séances d'entraînement, aucun forfait pour les trois équipes, une première place pour la réserve, et deux montées pour la A et B. Bravo à tous ! Plus que les résultats, c'est l'instauration d'une dynamique de groupe qui a été capitale cette année. Voir autant de jeunes s'intégrer dans le groupe séniors aussi rapidement nous donne beaucoup d'espoir pour l'avenir. Mais maintenant, en D3 et D5 pour les deux premières équipes, il va falloir s'investir encore plus à l'entraînement et ne plus se contenter d'arriver en match les mains dans les poches pour certains, ça ne passera plus !

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 !

Côté staff, Antoine a décidé de ne pas poursuivre pour la réserve, merci à lui pour cette année où l'objectif montée a été atteint. René prendra la relève dès le 31 juillet. Antonin & Philippe s'allient désormais pour nos séances spécifiques gardien, preuve aussi de la qualité de notre staff.

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

Et on compte sur vous ...

Benoît, Antoine, René, Dany, Joan, Antonin et Philippe.

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



A.S. SURQUES ESCOEUILLES

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

Programme individuel de pré-saison

Du 1 au 7 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 8 au 14 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 15 au 21 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 22 juillet au 27 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 28 et 29 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-escoeuilles.fr - surquesescoeuilles.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



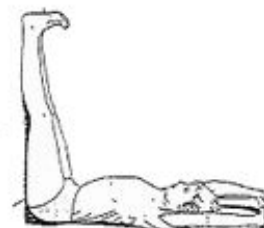
Ischios



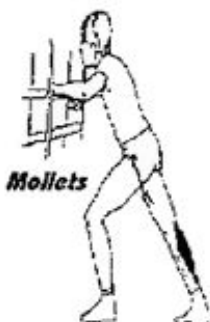
Ischios



Ischios



Ischios+Colonne vertébrale



Mollets



Quadriceps



Quadriceps



Psoas-Iliaque