

PROGRAMME DE REPRISE

On en profite jusqu'au 16 juillet !!



A chacune ses plaisirs !!

+ Semaine du 17 juillet

- 2 footings entre 30 et 40 mn à allure modérée

+ Semaine du 24 juillet

- 2 footings entre 30 et 40 mn à allure modérée

+ Semaine du 31 juillet

- 2 footings de 45 mn à allure modérée

+ Semaine du 07 août

- 3 footings de 45 mn à allure modérée

+ Semaine du 14 août

- 3 footings entre 45 et 60 mn à allure plus soutenue

❖ A la fin de chaque footing, séance de renfo à faire évoluer au fil des semaines.

❖ Les séquences d'étirements vous appartiennent en fonction des besoins.

Pas de douleur aigue sinon s'abstenir. Ce doit être un moment de relâchement pas de recherche de souplesse. Par contre ne pas se contenter d'un seul groupe musculaire. Si on fait le devant de la cuisse (quadriceps) on fait aussi le derrière (ischios) et les mollets. On peut aussi s'étirer le dos et le psoas. On évite de ne jamais en faire.

+ Reprise des entraînements

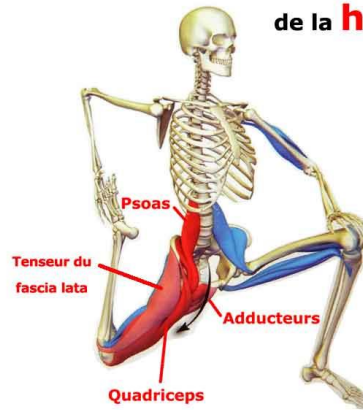
- 21 – 23 – 24 – 29 – 30 – 31 août de 19 à 20h30 (Foso mais ce n'est pas figé, il pourra y avoir des modifications avec des séances sur Séné)
- 05 – 06 – 08 – 12 – 13 – 15 septembre de 19h à 20h30 (05 et 12 à Séné)
- Tournoi le 26/08 en journée et match amical le 2/09 en soirée.

PREVOIR CHAUSSURES DE SALLE ET CHAUSSURES DE TRAINING, ET GOURDE.

LES ETIREMENTS

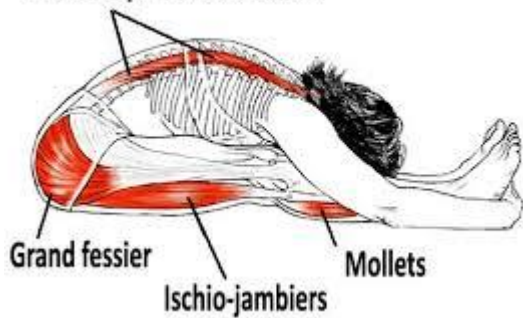
Étirement des muscles fléchisseurs

de la **hanche**



<http://entrainement-sportif.fr/etirement-psoas.htm>

Muscles spinaux et dorsaux



SEQUENCE RENFORCEMENT

- ❖ **GAINAGE** : Effectuer 1 série de 6 à 8 répétitions au fil des semaines de chaque posture présentée

1 répétition = 20 secondes de maintien – 10 secondes de pose.

Evolution possible : lever une jambe et/ou un bras en fonction des postures.



- ❖ **SQUATTS et FENTES** : attention à bien respecter l'alignement genou, cheville, ne pas descendre en-dessous d'un angle à 90° au niveau des genoux.

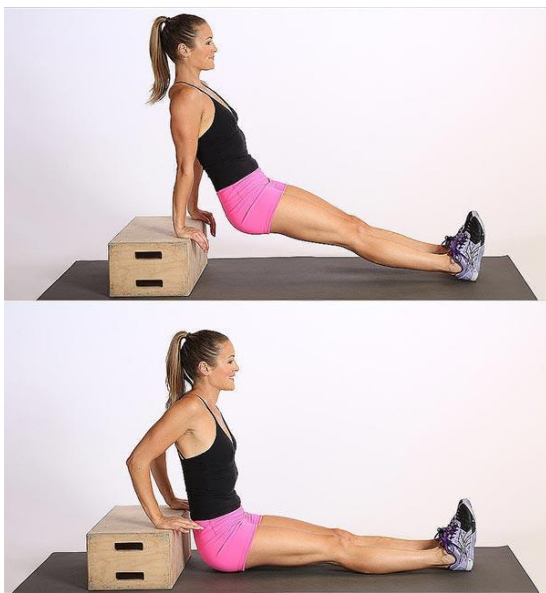
Passer de 6 à 10 séries de 12 répétitions



❖ **BURPEE** : Passer de 4 à 6 séries de 15 répétitions. Penser à bien contracter les fessiers et les abdos.



❖ **DIPS et POMPES** : Passer de 4 à 6 séries de 10 répétitions



CE PROGRAMME RESTE TRES ABORDABLE POUR TOUT LE MONDE.

JE PARTIRAI DONC DU PRINCIPE QUE VOUS L'AVEZ SUIVI A LA REPRISE.

N'HESITEZ PAS SI VOUS RESTEZ DANS LE COIN A VOUS REGROUPER POUR LE SUIVRE, C'EST SOUVENT PLUS MOTIVANT.

BON COURAGE A TOUTES ET BONNES VACANCES !