

PROGRAMME DE REPRISE U18 FILLES & SENIORS FILLES

SAISON 2021 - 2022



Après de belles vacances et afin de se mettre dans les meilleures conditions...et éviter les blessures
voici le programme de début de saison
Une partie individuelle qui, permettra de vous préparer progressivement. N'hésitez à vous fixer des Rdv et vous préparer ensemble



**ÉCOLE FÉMININE
DE FOOTBALL
ARGENT
2019-2022**

PREPARATION INDIVIDUELLE



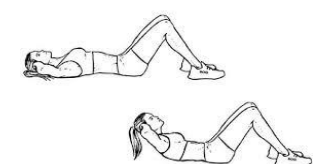
**Eviter de courir sous la chaleur. Privilégiez les chemins de halage, sentiers forestiers
Pensez à soigner dès maintenant vos blessures, même les plus bénignes.
Reposez vous et **BUVEZ** de l'eau !**



Semaine du 02 au 08 aout 2021	Activités	Renforcement musculaire	Etirements passifs *
Lundi 02 aout 2021	Activités diverses : Velo, Natation ou Tennis		
Mardi 03 aout 2021		Repos	
Mercredi 04 aout 2021	Football 2 x 15 mn		
Jeudi 05 aout 2021		Repos	
Vendredi 06 aout 2021	Football 2 x 15 mn (Etirements Activo-dynamique * entre la série)		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos
Samedi 07 aout 2021		Abdominaux 2 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) Gainage 2 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel)	
Dimanche 08 aout 2021	Football 1 x 30 mn + Jonglerie à la suite		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos
Semaine du 09 au 15 aout 2021 :	Activités	Renforcement musculaire	Etirements passifs *
Lundi 09 aout 2021		Abdominaux 2 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) Gainage 2 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel)	
Mardi 10 aout 2021	Course 2 x 20 mn, 10 à 11 Km/H (Etirements Activo-dynamique * entre la série)		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos
Mercredi 11 aout 2021		Abdominaux 3 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) Gainage 3 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel)	
Jeudi 12 aout 2021	Course 2 x 20 mn, 10 à 11 Km/H (Etirements Activo-dynamique * entre la série)		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos
Vendredi 13 aout 2021		Abdominaux 3 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) Gainage 3 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel) + Chaise x 2	
Samedi 14 aout 2021		Repos	
Dimanche 15 aout 2021		Repos	

Renforcement musculaire

Abdominaux Grands Droits



Abdominaux Obliques



Gainage



Chaise



* Voir Documents joints

Lundi 16 aout 2021 : Reprise Collective de l'entrainement

PROFITEZ BIEN DE VOS VACANCES ET A TRES BIENTÔT SUR LE TERRAIN