



Calendrier de reprise Seniors

PERIODE DE REPOS

Du 15/06 au 12/07 : REPOS (La pratique de quelques activités autres que le football est conseillée comme la piscine, le tennis ou le vélo...)

TRAVAIL INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

Semaines 1 à 3 : du 16 Juillet au 03 Août

Pendant ces 3 semaines suivez le programme individuel transmis par SMS ou mail et accessible sur la page Facebook du club. Idéalement 3 footings par semaine.

Après chaque séance, consacrer 20 minutes aux étirements et travail Abdo lombaire et augmenter progressivement le nombre d'abdominaux

REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

Semaine 4 : du 06 Août 2018 au 12 Août 2018

Séance 1 Lundi 06 Août (Reprise des entraînements collectifs)

Séance 2 Mercredi 08 Aout

Séance 3 Vendredi 10 Août **MATCH AMICAL Vs OSSE (D2)**

Semaines 5: du 13 Août 2018 au 19 Août 2018

Séance 4: **Lundi 13 août**

Séance 5: Mercredi 15 août

Séance 6 : Vendredi 17 août **MATCH AMICAL Vs St ARMEL (D2)**

Equipements individuels nécessaires

- Bouteille d'eau.
- Protèges tibias pour les oppositions
- Maillots, Shorts, Chaussettes, Chaussures.
- Baskets

Semaines 6: du 20 Août 2018 au 26 Août 2018

Séance 7 : Lundi 20 Août

Séance 8: Mercredi 22 Août : **MATCH AMICAL Vs LA MEZIERE (D2)**

Séance 9 : Vendredi 24 Août

Dimanche 26 août : **COUPE DE FRANCE (1er Tour)**

Semaines 7 : du 27 Août 2018 au 02 Sept 2018

Séance 10 : Lundi 27 Août

Séance 11 : Mercredi 29 Août : **MATCH AMICAL vs LA BOSSE (D2)**

Séance 12 : Vendredi 31 Août

Dimanche 02 Sept: **COUPE DE FRANCE (2ème Tour) Ou Coupe de Bretagne**

Semaines 8 : du 03 Sept 2018 au 09 Septembre 2018

Séance 13: Lundi 03 Sept

Séance 14 : Mercredi 05 Sept

Séance 15 : Vendredi 07 Sept

Dimanche 09 Sept _____ **REPRISE DES CHAMPIONNATS**



Gainage

Définition : renforcement des groupes musculaires péri-articulaires de la hanche.

Objectifs : maîtrise du bassin lors de posture où de mouvements dynamiques.

Conclusion : un bassin bien armé servira le footballeur en lui permettant de démarrer et de courir plus vite, de sauter plus haut, de frapper plus fort etc...

Méthode statique

Posture Ventrale



Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.

Posture dorsale



Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.

Posture latérale



Même principe, alternance droite et gauche.

Variantes

Travail alterné gauche droite



Exercices mixés à un travail de proprioception



Travail abdominale en statique



Travail dorsal en statique



Méthode dynamique

Les quelques exercices proposés peuvent s'inscrire en amont du travail statique ou en complément.

Dorsaux



Abdos grand droit



Abdos obliques



Dorsaux + Obliques



Carré des lombes



Exemple de travail : tenir la position 6" à 8" - repos environ 6" à 8" - 5 à 6 répétitions.