

SAISON 2017/2018

# Calendrier de reprise Seniors



## PERIODE DE REPOS

**Du 15/06 au 10/07 : 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 10 Juillet au 30 Juillet

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

**Le mardi 18 juillet à 19h30** : Séance collective Cardio Training avec COACH FITNESS au stade Duguesclin.

## REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

**Semaine 4** : du 31 juillet 2017 au 06 Août 2017

**Séance 1 Lundi 31 Juillet (Reprise des entraînements collectifs)**

Séance 2 Mercredi 02 Aout

Séance 3 Vendredi 04 Août

**Semaines 5**: du 07 Août 2017 au 13 Août 2017

Séance 4: **Lundi 07 août**

Séance 5: Mercredi 09 août

Séance 6 : Vendredi 11 août

**Semaines 6**: du 14 Août 2017 au 20 Août 2017

Séance 7 : Lundi 14 Août

Séance 8: Mercredi 16 Août : **MATCH AMICAL Vs St ARMEL (D3)**

Séance 9 : Vendredi 18 Août

Dimanche 20 août : **COUPE DE FRANCE (1er Tour)**

### Equipements individuels nécessaires

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

**Semaines 7** : du 21 Août 2017 au 27 Août 2017

Séance 10 : Lundi 21 Août

Séance 11 : Mercredi 23 Août : **MATCH AMICAL Vs Bourgarre (D1)**

Séance 12 : Vendredi 25 Août

Dimanche 27 août : **COUPE DE FRANCE (2ème Tour) Ou Coupe de Bretagne**

**Semaines 8** : du 28 Août 2017 au 03 Septembre 2017

Séance 13: Lundi 28 Aout

Séance 14 : Mercredi 30 Août : **MATCH AMICAL Vs CPB VILLEJEAN (D1)**

Séance 15 : Vendredi 31 Août

Dimanche 04 Septembre \_\_\_\_\_ **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.