



PROGRAMME D'ENTRETIEN INDIVIDUEL

Trêve Hivernale CORONAVIRUS

Saison 2020/2021



Le programme est à réaliser de manière individuelle afin de conserver une condition athlétique convenable lors de la reprise des entrainements collectifs.

Nous comptons sur votre bonne conscience pour respecter le programme !!!

Ce programme a pour objectif de maintenir les organismes dans un état de forme suffisant pour faire face aux exigences du football lors de la phase de reprise.

Nous vous incitons à faire d'autres activités physiques telles que du vélo, du football, basket etc.

...

Nous vous rappelons également les consignes de vigilance en évitant les déplacements superflus, les serrages des mains, les contacts entre les personnes, regroupement des personnes. Lavage des mains régulièrement et port de masque !!

Soyez vigilants, responsables et patients, la reprise c'est bientôt



Semaine 1

SEANCE 1 *Mardi 03 novembre*

- **1 sortie longue footing 35-45 min**
- **Renforcement musculaire**
 - 100 crunch (2 x 50)
 - 120 robots (2 x 60)
 - 80 obliques (2 x 40) (où je vais chercher mon genou avec le coude)
 - 60 pompes (3 x 20)
- **Etirements**

SEANCE 3 *Mercredi 04 novembre*

- **1 x 20' Footing**
- **1 x 20' Footing Fartlek** avec changement d'allure toutes les 4 minutes/Allonger la foulée sur 4' minutes (X 5 lents X 4 rapides = Bloc 20 minutes) 4' Footing lent / 4' Footing rapide/ 4' Lent / 4' Rapide / 4' Lent
- **Vitesse MAX : 4 x 10 + 4 x 20m + 3 x 30m avec variation des départs, avant/arrière/assis/de dos... vous pouvez aussi varier la course (brisée, en courbe,...) mettez bien 1min de récup entre chaque sprint**
- **Etirements**

SEANCE 4 *Jeudi 05 novembre*

- **Séance de RENFORCEMENT (page6)**

SEANCE 5 *Vendredi 06 novembre*

- **Le record du 8 KM !!!!! Faites Fumer les running mais ne partez pas trop vite !**
- **Etirements**



Semaine 2



SEANCE 6 *Lundi 09 novembre*

- Séance de RENFORCEMENT (page6)

SEANCE 7 *Mardi 10 novembre*

- **FARTLEK**
 - Km1 : 6min
 - Km2 : 5min45
 - Km3 : 5min30
 - Km4 : 5min15
 - Km5 : 5min00
- **Vitesse MAX : 3 x 10 + 3 x 20m + 2 x 30m avec variation des départs, avant/arrière/assis/de dos... vous pouvez aussi varier la course (brisée, en courbe,...) mettez bien 1min de récup entre chaque sprint**
- 1 x 10' Footing
- Etirements

SEANCE 8 *Mercredi 11 novembre*

- Séance de RENFORCEMENT (page6)

SEANCE 9 *Jeudi 12 novembre*

- **Nouvel an égyptien Vive les pyramides !!!!!**
- **FARTLEK 1'/1' → 1'30/1'30 → 2'/2' → 2'30/2'30 → 3'/3' → 2'30/2'30 → 2'/2' → 1'/1' (effort/récup active footing lent)**
- **Pompes : 1-2-3-4-5-6-7-8-7-6-5-4-3-2-1 (2 fois) sur les genoux s'il faut !!**
- Etirements

SEANCE 10 *Vendredi 13 novembre*

- **JOUR DE TEST !!!!**
 - **Test 1** : Gainage de face le plus longtemps possible
 - **Test 2** : le plus de chandelles possibles
 - **Test 3** : Pompes COMPLETES
- Etirements



Semaine 3

SEANCE 11 *Lundi 16 novembre*

- **1 x 10' Footing**
- **1 x 20' 30/30** Course soutenu ligne droite 90-100% Vma sur 30'' / Récup Footing sur 30'' (se référer au tableau pour les distances spécifiques à chacun)
- **Vitesse MAX : 4 x 10 + 4 x 20m + 3 x 30m avec variation des départs, avant/arrière/assis/de dos... vous pouvez aussi varier la course (brisée, en courbe,...) mettez bien 1min de récup entre chaque sprint**
- **Etirements**

SEANCE 12 *Mardi 17 novembre*

- **Séance de RENFORCEMENT (page6)**

SEANCE 13 *Mercredi 18 novembre*

- **1 x 10' Footing**
- **2 x 7' 10/20 + 15/15** (Course soutenu ligne droite 90-100% Vma sur 10'' / 20'' de marche et 15'' / 15'' de marche (se référer au tableau pour les distances spécifiques à chacun)
- **1 x 10' Footing**
- **Etirements**

SEANCE 14 *Jeudi 19 novembre*

- **Séance de RENFORCEMENT (page6)**

SEANCE 15 *Vendredi 20 novembre*

- **Le record du 5 KM !!!!! Faites Fumer les running mais ne partez pas trop vite !**
- **Etirements**



Semaine 4

SEANCE 16 *Lundi 23 novembre*

- Séance de **RENFORCEMENT** (page6)

SEANCE 17 *Mardi 24 novembre*

- **Où en êtes-vous ??**
- **RECORD DU 8 KM !!!!! Faites Fumer les running et Peter moi ce record !!!**

SEANCE 18 *Mercredi 25 novembre*

- **JOUR DE TEST !!!!**
 - **Test 1** : Gainage de face le plus longtemps possible
 - **Test 2** : le plus de chandelles possibles
 - **Test 3** : Pompes COMPLETES
- **Etirements**

SEANCE 19 *Jeudi 26 novembre*

- **1 x 10' Footing**
- **2 x 8' 10/20 + 5/25** (Course soutenu ligne droite 90-100% Vma sur 10'' / 20'' de marche et 5'' / 25'' de marche (se référer au tableau pour les distances spécifiques à chacun)
- **Vitesse MAX : 4 x 10 + 4 x 20m + 3 x 30m avec variation des départs, avant/arrière/assis/de dos... vous pouvez aussi varier la course (brisée, en courbe,...) mettez bien 1min de récup entre chaque sprint**
- **Etirements**

SEANCE 20 *Vendredi 27 novembre*

- Séance de **RENFORCEMENT** (page6)

Séance de Renforcement

Tonification complète sans matériel 12 exercices

Fentes sautées 11

Gainage costal 12

Pompes sur genoux 1

Crunch inversé 2

Burpee 3

Ciseau costal 4

Double crunch 5

Gainage ventral 6

Jumping jack 7

Mountain climber 8

Crunch-abdos croisé 9

Soulevé de fesses 10

Circuit Training
30" effort 30" repos
2' repos inter-série
Faire