

UNION SPORTIVE OUEST COTENTIN



Pendant l'été :

- Eviter une sédentarité trop importante
- Conserver une activité physique régulière et variée (Tennis, surf, natation, vélo... éventuellement pétanque...)
- Faire attention aux excès de nourriture (et d'alcool pour certains) et à la prise de poids.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 2 semaines, elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie.

Le footing se fait au rythme dit "normal", garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant durant ces deux semaines.

Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifique aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage.

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter les problèmes musculaires, faites le sérieusement !

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

FARTLEK : Le "Fartlek" est un mot barbare qui consiste durant 10-15-20 min à travailler de façon aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) : il consiste en fait à alterner des phases d'allure rapide et des phases d'allure lente dans un esprit ludique. Pas aussi rigoureuse que des séances sur piste, cette forme d'entraînement permet de progresser dans une ambiance moins monotone.

N'hésitez pas à vous retrouver en petit groupe afin de travailler plus sérieusement.

PREPARATION INDIVIDUELLE SENIORS SAISON 2016/2017 JUILLET

DATE	HORAIRE	LIEU	SEANCE
LUNDI	11	AU CHOIX	AU CHOIX
MARDI	12		2x20min footing (rythme normal)/2x20 pompes/3x30 abdos/étirements
MERCREDI	13	AU CHOIX	AU CHOIX
JEUDI	14		2x25min footing (rythme normal)/2x20 pompes/3x30 abdos/étirements
VENDREDI	15	AU CHOIX	AU CHOIX
SAMEDI	16		1x40min footing (rythme normal)/2x25 pompes/3x30 abdos/étirements
DIMANCHE	17		
LUNDI	18	AU CHOIX	AU CHOIX
MARDI	19		1x45min footing (rythme normal)/2x30 pompes/3x30 abdos/jongleries/étirements
MERCREDI	20	AU CHOIX	AU CHOIX
JEUDI	21		1x30min footing (rythme normal)/1x15 min Fartlek/renforcement musculaire/jongleries/étirements
VENDREDI	22	AU CHOIX	AU CHOIX
SAMEDI	23		1x30min footing (rythme normal)/1x20 min Fartlek/renforcement musculaire/jongleries/étirements
DIMANCHE	24	AU CHOIX	AU CHOIX
			1x15min footing (rythme normal) /1x20min Fartlek/1x15min (rythme soutenue)/Renforcement

PREPARATION COLLECTIVE SENIORS SAISON 2016/2017 JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE

DATE	HORAIRE	LIEU	SEANCE
JEUDI	28	19h	SURTAINVILLE
VENDREDI	29		REPOS
SAMEDI	30	15h-18h	SURTAINVILLE
DIMANCHE	31		REPOS
LUNDI	1	19h	FLAMANVILLE
MARDI	2	19h	FLAMANVILLE
MERCREDI	3		REPOS
JEUDI	4	19h	SURTAINVILLE
VENDREDI	5	19h	SURTAINVILLE
SAMEDI	6		REPOS
DIMANCHE	7		REPOS
LUNDI	8	19h	SCIOTOT
MARDI	9	19h	SURTAINVILLE
MERCREDI	10	19h30	CHERBOURG
JEUDI	11		REPOS
VENDREDI	12	19h	SURTAINVILLE
SAMEDI	13	17h	TOURLAVILLE
DIMANCHE	14		TOURNOI DE SIXTE DU CLUB
LUNDI	15		REPOS
MARDI	16	19h	FLAMANVILLE
MERCREDI	17		REPOS
JEUDI	18		REPOS
VENDREDI	19	19h	SURTAINVILLE
SAMEDI	20		REPOS
DIMANCHE	21		REPOS
LUNDI	22	19h	LES PIEUX
MARDI	23		REPOS
MERCREDI	24	19h	FLAMANVILLE
JEUDI	25		REPOS
VENDREDI	26	19h	SURTAINVILLE
SAMEDI	27		REPOS
DIMANCHE	28		REPOS
LUNDI	29	19h	LES PIEUX
MARDI	30		REPOS
MERCREDI	31	19h	FLAMANVILLE
JEUDI	1		REPOS
VENDREDI	2	19h	SURTAINVILLE
SAMEDI	3		REPOS
DIMANCHE	4		REPOS