

UI7 DI PROGRAMME CONFINEMENT NOVEMBRE 2020

LES OBJECTIFS DE CETTE « TRÊVE » :

1. Continuité pour :

- **Reprendre le championnat à fond !!** : Continuer à travailler physiquement pour pouvoir reprendre plus fort que les autres clubs et atteindre nos objectifs.
- **Garder contact avec le groupe** : Afin de ne laisser personnes à l'écart et travailler tous ensemble.

LE PROGRAMME D'ENTRETIEN :

Le programme d'entretien des qualités athlétiques est primordial afin de rattaquer sur de bonnes bases et reprendre de la meilleure des manières par des **VICTOIRES !!**

En effet, si un joueur effectue un arrêt prolongé d'activité sportive, ses qualités diminueront considérablement (baisse importante de la capacité cardiorespiratoire...).

AUTRES INFORMATIONS :

Vos sorties ne doivent pas dépasser 1h avec le confinement donc vos courses seront plus courtes mais plus intense plus un travail musculaire à faire chez soi.

**Il y aura une séance collective avec un lien zoom OBLIGATOIRE !!
Vous devez aussi télécharger Adidas running totalement gratuit et m'envoyer TOUTES vos courses.**

Prenez soin de vous et vos familles.







LE PROGRAMME DURANT CETTE TRÊVE :

Planning	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 Du 2 au 8/11	REPOS	REPOS	18' de course (2min normal ; 1min sprint) plus 12min de course normale	Renforcement musculaire - orange	15' de course footing modéré repos 1min puis 15' intensif (2' allure soutenu 1' sprint)	Renforcement musculaire - orange	Séance collective sur zoom
Semaine 2 Du 9 au 15/11	30' allure soutenu (13-14km/h)	Renforcement musculaire - rouge	40' fractionné (4* 10' avec 1'30" de repos entre chaque courses)	Renforcement musculaire - rouge	2* 20' de course	REPOS	Séance collective sur zoom
Semaine 3 Du 16 au 22/11	18' de course (2min normal ; 1min sprint) plus 12min de course normale plus 20' footing	Renforcement musculaire - rouge	45' de course	Renforcement musculaire - rouge	3* 15' de course	REPOS	Séance collective sur zoom
Semaine 4 Du 23 au 29/11	11' de course (2' soutenu 1' en sprint) plus 19min de course (12-13 km/h)	Renforcement musculaire - rouge	10' de course + 10 x 1'/1' + 15' retour au calme footing « détente »	Renforcement musculaire - rouge	10' de course + 15 x 45"/45" + 5' retour au calme	REPOS	Séance collective sur zoom mise en point

- Attention à votre alimentation et buvez beaucoup d'eau minimum 1.5l par jours.

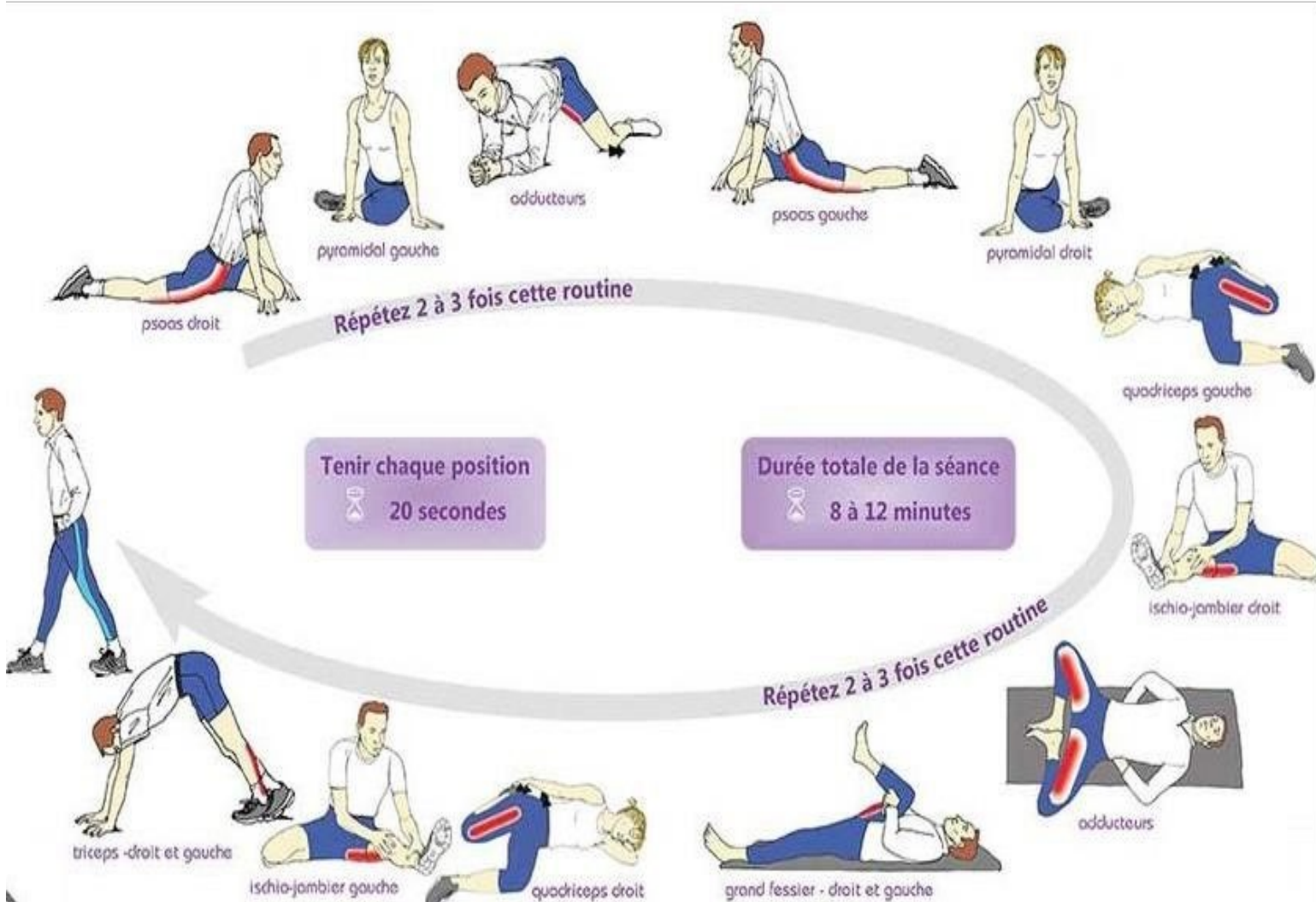
- Pour les séances collectives sur zoom je vous enverrais le lien la veille.

CIRCUITS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

	EXERCICE	COMMENTAIRE	RÉPÉTITION
1		<p>GAINAGE</p> <p>Respecter un alignement segmentaire</p>	<p>Orange : 3 x 45"</p> <p>Rouge : 4 x 45"</p>
2		<p>CRUNCH</p> <p>Ne pas tirer sur la nuque et penser à contracter les abdominaux</p>	<p>Orange : 3 x 25</p> <p>Rouge : 4 x 25</p>
3		<p>CRUNCH OBLIQUE</p> <p>Ne pas tirer sur la nuque et penser à contracter les abdominaux</p>	<p>Orange : 3 x 25/côté</p> <p>Rouge : 4 x 25/côté</p>
4		<p>SUPERMAN</p> <p>Relever simultanément le buste et les jambes le plus haut possible</p>	<p>Orange : 3 x 15</p> <p>Rouge : 4 x 15</p>
5		<p>POMPE</p> <p>Réaliser l'amplitude complète (bien Descendre et remonter)</p>	<p>Orange : 3 x 12</p> <p>Rouge : 4 x 12</p>
6		<p>PROPRIOCEPTION</p> <p>Équilibre sur une seule jambe</p>	<p>Orange : 3 x 30" (yeux fermés)</p> <p>Rouge : 3 x 30" (yeux fermés + mouvement)</p>

ROUTINE D'ÉTIREMENTS À EFFECTUER :

Cette routine est à réaliser après les séances et dans la soirée au calme. Tenir chaque position 20 à 30s, sans rechercher la zone d'étirement maximale et y associer une expiration longue et contrôlée.



« La formation n'a pas d'importance, mais plutôt le nombre de joueurs que vous attaquez ou défendez. Si je devais résumer ma philosophie défensive en une phrase, ce serait que je ne crois pas et je ne croirai jamais au concept d'attendre que votre adversaire fasse une erreur : je pense que vous devez essayer de voler le ballon pour attaquer. » Gasperini entraîneur de l'Atalanta

« Pendant l'entraînement, mes joueurs doivent lutter ; ceux qui n'ont pas l'habitude de travailler dur me font peur. Mais de la lutte naissent les victoires. Si vous ne courez pas à l'entraînement, vous ne courez pas pendant le match. Ensuite, bien sûr, il est important de s'amuser à l'entraînement, car de là vient le style de jeu et la qualité. » Gasperini

« Sur cette photo, il y a des loups à l'avant, d'autres au milieu et un à l'arrière. Ceux situés à l'avant commencent par donner le rythme. Ensuite, il y a les plus forts, ceux qui doivent protéger la meute lorsqu'elle est attaquée et qui doivent, dans le même temps, toujours être protégés. Ensuite, il y a cinq autres loups, dont le rôle est également de protéger le groupe des attaques. Enfin, le dernier est le patron, celui qui s'assure que personne n'est laissé pour compte. C'est lui qui garde le groupe uni, qui est prêt à courir partout et n'importe quand pour protéger l'ensemble de la meute. Le message est le suivant : un leader ne doit pas se contenter de rester à l'avant. Il doit prendre soin de l'équipe et c'est exactement ce que j'attends de mes joueurs. » **COMPRENEZ LE MESSAGE QUE JE VEUX VOUS FAIRE PASSER**

