



Tous ensemble, partageons notre ambition pour le football de haut niveau et la réussite scolaire !



PROGRAMME D'ENTRETIEN PENDANT LA TREVE HIVERNALE

Remarques:

- **Une semaine de repos complet.**
- **Ce programme est donné à titre indicatif** (pour ceux dont les clubs n'ont pas d'entraînements ni de programme). Il est important de ne pas arrêter complètement son activité sportive pendant 15 jours pour ne pas perdre tout le travail déjà entrepris. Ceux qui vont au ski ou pratique une autre activité sportive (vélo, natation, futsal...) peuvent moduler ce programme en fonction de l'intensité de leurs efforts.
- Prévoir des baskets avec des semelles « amortissantes » (type running) pour éviter les traumatismes articulaires.

MERCREDI 25 décembre 2013 : **Joyeux Noël**

Samedi 28 décembre 2013 : (35' en 20' + 15')

20 minutes de footing à allure modérée (140 battements par minute = 35 pulsations sur 15'') + 2 minutes de récupération (marche) + 7 sprints de 10 mètres (45'' de récupération entre chaque sprint) + 15 minutes de footing à allure modérée + étirements passifs des principaux groupes musculaires du bas du corps avant ou après la douche, au chaud (tenir les postures 30'' environ).

Lundi 30 décembre 2013 : 35' de footing + sprints + jonglages.

20 minutes de course à allure modérée. Réaliser deux séries de 7 sprints de 10m (avec 45 secondes de récupération entre chaque sprint). **5 fois 50 jonglages en alternant pied droit pied gauche entre les deux séries.**

Repartir pour 15 minutes de footing à allure modérée + étirements passifs.

Mercredi 1^{er} janvier 2014 :

meilleurs vœux pour cette année 2014 !!!!

Jeudi 02 janvier 2014 : 40' de footing.

20' de footing à allure modérée.

10 sprints de 5 m (avec 30 secondes de récupération entre chaque sprint).

3 séries de 20 jonglages en alternant pied – genou - tête

20' de footing à bonne allure (40 pulsations environ sur 15 secondes) toujours en aisance cardio-respiratoire (pas d'essoufflement trop marqué) + étirements passifs des principaux groupes musculaires du bas du corps (tenir les postures 30'' environ) + gainage 5 x 30'' à 1' et 3 fois 50 abdominaux (au chaud chez soi avant la douche...).

Samedi 04 janvier 2014 : 45' de footing.

45' de footing à allure modérée sans changement de rythme ou rattrapage d'un des footings précédents avec accélération...

Lundi 6 janvier 2014 : Reprise des cours et des séances d'entraînements.

Malik VIVANT
(Directeur technique, PEFA Briffaut VALENCE).