

Team Jura FE-13

Préparation estivale saison 2016-2017

Vacances :

Durant les vacances (dès le 19 juin 2016), il est demandé aux joueurs **un repos physique complet**. Vous pouvez cependant effectuer des activités de vacances (tennis, volley, natation, vélo, etc..) à un rythme léger. Changez-vous les idées pour retrouver toute l'envie de pratiquer du football à la reprise !

Reprise des activités "entraînement personnel" :

La reprise des **activités individuelles** s'effectuera **dès le mardi 19 juillet, avec trois entraînements personnels durant la semaine (à planifier mardi, jeudi et samedi par ex.) selon le plan ci-dessous**. Il est nécessaire de faire ces activités afin de maintenir un niveau de condition physique acceptable et ainsi d'éviter des blessures à la reprise. Il est indispensable de se munir d'une montre pour exécuter correctement les exercices et contrôler sa fréquence cardiaque. **Bien entendu, pour les joueurs qui ne seront pas là lors de la reprise lundi 1^{er} août 2016 (camp OVRONNAZ), chaque joueur doit continuer le programme individuel au rythme de 3 entraînements par semaine durant la totalité de son absence.**

Quelques tests de condition physique (endurance – force) pourront être effectués au retour des vacances. S'agissant du renforcement musculaire, un document vous est remis en pièce jointe. Ce document comprend également une partie « assouplissements » qui est très importante et à faire avec sérieux.

Pour l'ensemble des "entraînements personnels", nous vous conseillons de ne pas les effectuer par une chaleur importante mais plutôt en matinée ou en début de soirée. Il est important de respecter au mieux les fréquences cardiaques (FC) indiquées afin de travailler à un rythme adapté.

RECOMMANDATIONS :

- Buvez au minimum 2 à 3 litres d'eau par jour : il ne faut pas boire que lorsqu'on a soif, mais régulièrement par petites gorgées (ne pas boire de l'eau froide et pas de boissons sucrées).
- Attention de veiller à courir sur des terrains souples (herbe, piste Finlandaise, sable) et éviter les routes en bitume.

Planification semaine :

Mardi :

- **Footing 20 min.** (fréquence cardiaque, dénommée ci-après "FC", entre 140 et 160 pulsations par minute)
- **Renforcement musculaire :** choisir 3 exercices de renforcement (2-3 séries par exercice) – 10 à 15 répétitions par série ou 25" / 35" en statique
- **Footing 15 min.** (FC : 150-170 pulsations / minute)
- **Etirements** (ischios, quadriceps, mollets, adducteurs)

Jeudi :

- **Footing 25 min.** (FC : 150-170 pulsations/minute)
- **Renforcement musculaire :** choisir 3 exercices de renforcement (2-3 séries par exercice) – 10 à 15 répétitions par série ou 25" / 35" en statique
- **Footing 15 min.** (FC : 160-170 pulsations/minute) – changement de rythme chaque minute (lent – plus rapide – lent – etc...)
- **Etirements** (ischios, quadriceps, mollets, adducteurs)

Samedi :

- **Footing 25 min.** (FC : 150-170 pulsations/minute)
- **Renforcement musculaire :** choisir 3 exercices de renforcement (2-3 séries par exercice) – 10 à 15 répétitions par série ou 25" / 35" en statique
- **Footing 15 min.** (FC : 160-170 pulsations/minute) – changement de rythme chaque minute (lent – plus rapide – lent – etc...)
- **Etirements** (ischios, quadriceps, mollets, adducteurs)

Etirements :

Règles à respecter : 1) lentement, dans le calme, au seuil de la douleur, par série de 10 à 15 secondes par groupe musculaire. 2) Veiller à avoir une bonne respiration (expiration et inspiration).

Les exercices d'étirements

