

PRÉPARATION PRÉ-SAISON POST-CORONAVIRUS

A cause du Coronavirus, un confinement important a été mis en place courant mars 2020, les compétitions de football ont ainsi été clôturées. Afin que les joueurs reprennent la [préparation physique d'avant saison](#) 2020/2021 dans la meilleure forme possible, voici un planning d'avant reprise sur 4 semaines.

S- 4 semaines

Séance 1 : 30' à allure cool⁽¹⁾ + gainage⁽²⁾

Séance 2 : 40' à allure cool + gainage

Séance 3 (optionnelle) : 40' à allure cool dont 2 x 5' allure footing⁽³⁾ (entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

S- 3 semaines

Séance 1 : 40' à allure cool + gainage

Séance 2 : 35' à allure footing + gainage

Séance 3 : PPG à savoir (effectuer un échauffement de 10 à 15' avec flexions/extensions, bras...), cf dernière slide pour illustrations :

- Abdo : 4 x 20 crunch (repos 30" entre)
- Pompes : 4 x 15 (repos 45" entre)
- Fentes avant : 4 séries de 10 répétitions (repos 30" entre) => chercher loin devant
- Chaise romaine : 4 x 1' (repos 1' entre) => angle bassin et genou à 90°, main long du corps
- Mollets : 4 x 10 répétitions (repos 30" entre) => monter sur la pointe des pieds et redescendre en amortissant la descente.

S-2 semaines

Séance 1 : 40' à allure footing + gainage

Séance 2 : 45' à allure cool dont 3 x 5' à allure plus soutenue⁽⁴⁾ (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 3 : 40' à allure footing + gainage

S-1 semaine

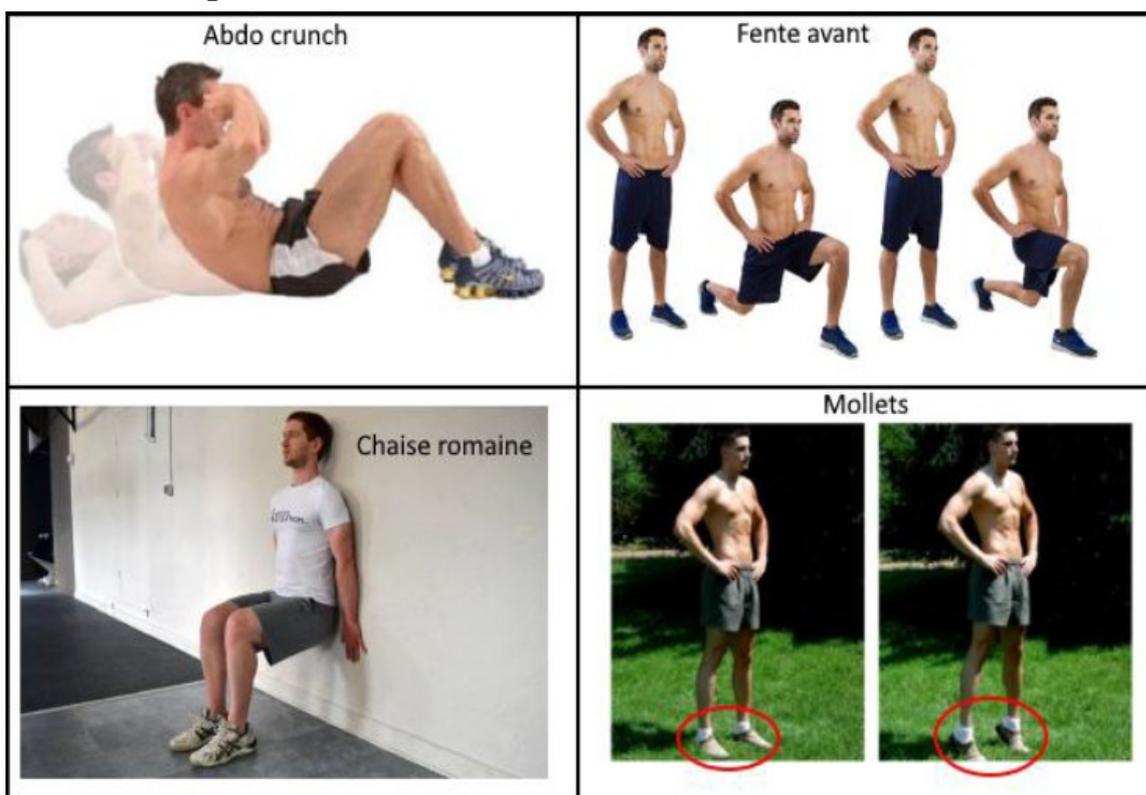
Séance 1 : 40' à allure footing dont 3 x 5' à allure plus soutenue⁽⁴⁾ (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 2 : échauffement de 15' puis 2 x [7 x (30/30)]. Faire 2 séries de 7 fois 30sec très rapide (mais en sprint mais pas loin), 30" de récup (pas de marche mais trotter léger). Repos de 3' entre les 2 séries. Retour au calme de 10' une fois la séance terminée

Séance 3 : PPG à savoir (effectuer un échauffement de 10 à 15' avec flexions/extensions...) → voir S-4, séance 3

Explications des allures

- (1) Allure cool = 60% VMA = possibilité de parler tout le long de la sortie
- (2) Gainage = 4 x [40" de gainage ventral + 20" repos] + 4 x de chaque coté [30" gainage latéral + 20" repos]
- (3) Allure footing = 70/75%VMA = toujours en endurance mais compliqué de parler vers la fin de la séance
- (4) Allure plus soutenue = 80/85% VMA = allure à laquelle les coureurs font un semi-marathon. Accélération franche par rapport à l'allure footing mais ce n'est pas un sprint, bien entraîné, vous tenez cette allure plus d'1h !



SEMAINE 4 : Du 20/07/2020 au 24/07/2020

SEMAINE 3 : Du 27/07/2020 au 31/07/2020

SEMAINE 2 : Du 03/08/2020 au 07/08/2020

SEMAINE 1 : Du lundi 10/08/2020 au vendredi 14/08/2020

MATCH AMICAL : Le 29/08/2020 ou le 30/08/2020

1^{er} tour Coupe Gambardella : 5 – 6 Septembre 2020

1^{er} tour Coupes PDL U 17 et U 19 : 12 – 13 Septembre 2020

Début des championnats : 19 – 20 Septembre 2020

Reprise le 17/08/2020

Le planning de reprise est à suivre. Concernant celui du mois de septembre, nous attendons la confirmation de la mairie pour la libération des terrains. (3 entraînements demandés pour le mois de septembre)

**INUTILE DE VOUS DIRE L'IMPORTANCE DE CETTE
PRE-SAISON, POUR NE PAS DIRE OBLIGATOIRE, QUI
PERMETTRA DE PALIER A L'INACTIVITE (BEAUCOUP
TROP LONGUE), DUE AU CORONAVIRUS ET AINSI
EVITER LES BLESSURES...DES TESTS SERONT
EFFECTUES DES LE DEBUT DE LA
PREPARATION...POUR EVALUER VOTRE ETAT DE
FORME !!**



PLANNING TERRAINS CHOLIERE - DU LUNDI 17/08/20 AU VENDREDI 21/08/20 -

ORVAULT RACING CLUB



	LUNDI 17/08/20		MARDI 18/08/20		MERCREDI 19/08/20		JEUDI 20/08/20		VENDREDI 21/08/20	
	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C
10H										
10H30						10H30				
11H						U14-U15				
11H30						12H				
12H										
12H30										
13H										
13H30										
14H										
14H30										
15H										
15H30										
16H										
16H30										
17H										
17H30										
18H		18H					18H	18H30		
18H30		U14-U15					U14-U15	U16-U17		
19H	19H	19H30				19H	19H30	20H		19H
19H30		20H		20H		U18				U18
20H	U18	SENIORS		SENIORS		21H				
20H30										
21H	21H									
21H30										
22H		21H45		21H45				21H45		



PLANNING TERRAINS CHOLIERE - DU LUNDI 24/08/20 AU VENDREDI 28/08/20 -



ORVAULT RACING CLUB

	LUNDI 24/08/20		MARDI 25/08/20		MERCREDI 26/08/20		JEUDI 27/08/20		VENDREDI 28/08/20	
	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C	Terrain A	Terrain B et C
10H										
10H30						10H30				
11H						U14-U15				
11H30						12H				
12H										
12H30										
13H										
13H30										
14H										
14H30										
15H										
15H30										
16H				16H30						
16H30				U12-U13						
17H				18H					17H	
17H30				18H30		18H30	18H	18H30	U12-U13	
18H		18H		U16-U17		U16-U17	U14-U15	U16-U17	18H30	
18H30		U14-U15		20H	19H	20H	19H30	20H	19H	
19H	19H	19H30			U18	20H			U18	
19H30		20H			21H	SENIORS				
20H	U18	SENIORS								
20H30										
21H	21H									
21H30										
22H		21H45		21H45		21H45		21H45		