

# PROGRAMME DE REPRISE U18 FILLES & SENIORS FILLES

## SAISON 2020 - 2021



Après de belles vacances et afin de se mettre dans les meilleures conditions...et éviter les blessures  
voici le programme de début de saison  
Une partie individuelle qui, permettra de vous préparer progressivement. N'hésitez à vous fixer des Rdv et vous préparer ensemble



**ÉCOLE FÉMININE  
DE FOOTBALL  
ARGENT  
2019-2022**

### PREPARATION INDIVIDUELLE



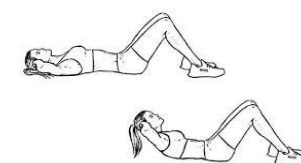
**Eviter de courir sous la chaleur. Privilégiez les chemins de halage, sentiers forestiers  
Pensez à soigner dès maintenant vos blessures, même les plus bénignes.  
Reposez vous et **BUVEZ** de l'eau !**



Semaine du 03 au 09 aout 2020, :	Activités	Renforcement musculaire	Etirements passifs *
Lundi 03 aout 2020	Activités diverses : Velo, Natation ou Tennis		
Mardi 04 aout 2020		Repos	
Mercredi 05 aout 2020	<b>Football</b> 2 x 15 mn		
Jeudi 06 aout 2020		Repos	
Vendredi 07 aout 2020	<b>Football</b> 2 x 15 mn (Etirements Activo-dynamique * entre la série)		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos
Samedi 08 aout 2020		<b>Abdominaux</b> 2 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) <b>Gainage</b> 2 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel)	
Dimanche 09 aout 2020	<b>Football</b> 1 x 30 mn + Jonglerie à la suite		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos

**Renforcement musculaire**

**Abdominaux Grands Droits**



**Abdominaux Obliques**



**Gainage**



**Chaise**



Semaine du 10 au 16 aout 2020 :	Activités	Renforcement musculaire	Etirements passifs *
Lundi 10 aout 2020		<b>Abdominaux</b> 2 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) <b>Gainage</b> 2 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel)	
Mardi 11 aout 2020	<b>Course</b> 2 x 20 mn, 10 à 11 Km/H (Etirements Activo-dynamique * entre la série)		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos
Mercredi 12 aout 2020		<b>Abdominaux</b> 3 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) <b>Gainage</b> 3 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel)	
Jeudi 13 aout 2020	<b>Course</b> 2 x 20 mn, 10 à 11 Km/H (Etirements Activo-dynamique * entre la série)		Ischio-jambiers / Adducteurs / Quadriceps / Dos
Vendredi 14 aout 2020		<b>Abdominaux</b> 3 séries de 20 (Grands Droits + Obliques) <b>Gainage</b> 3 séries de 30" (droit, gauche, face terre, face ciel) + Chaise x 2	
<b>Samedi 15 aout 2020</b>	<b>Reprise Entraînement Collectif à 18h au Stade du Pavé</b>		
Dimanche 16 aout 2020		Repos	

\* Voir Documents joints

**PROFITEZ BIEN DE VOS VACANCES ET A TRES BIENTÔT SUR LE TERRAIN**