



## Programme de reprise individuelle.

Semaines	Séances individuelles	Axes de travail	Intensité des séances
DU 01/07 au 26/07	Activités sportives (vélo, tennis, natation, footing, football...)		
S-3 Du 27/07 au 02/08	Séance 1 : footing <b>léger</b> de 5km (environ 45 minutes) + gainage (20'' par côté) + étirement	Cardio	Légère, vous devez être en capacité de parler lorsque vous courez.
	Séance 2 : footing <b>léger</b> de 5km (environ 45 minutes). + étirement		
S-2 Du 03/08 au 09/08	Séance 1 : footing de 5km (environ 40 minutes) + gainage	Cardio	Légère
	Séance 2 : footing de 5km (35 minutes environ). + étirement		Moyenne
S-1 Du 10/08 au 16/08	Séance 1 : footing de 5km (environ 30 minutes) + gainage	Cardio	Moyenne
	Séance 2 : footing de 5km (environ 40 minutes)		Légère

*Ce programme ne constitue rien d'obligatoire. Son objectif est de faciliter la reprise des joueurs.*

Afin d'avoir plus de détail sur vos séances individuelles (temps de course, vitesse de course, temps par km, etc..), n'hésitez pas à utiliser des applications de tracking tels que Adidas Running, Nike Run Club (ou d'autres applications si vous en connaissez). Les temps indiqués sont des objectifs pour les joueurs, si ces objectifs sont trop durs à atteindre vous avez le droit de vous fixer vos propres objectifs. L'objectif est que lors des courses vous soyez sur une allure régulière. Le but de ce programme est que les joueurs retrouvent une activité physique régulière avant de reprendre les séances de foot, toute activité sportive effectuée sera donc bénéfique (par exemple, effectuer une sortie vélo ou un tennis à la place d'un footing est possible).  
Pensez à vous hydrater et vous étirer régulièrement.

**BON COURAGE !**

*(Ps : ce programme se termine au moment de la reprise collective, pour les joueurs qui seront encore en vacances lors de la reprise collective, un second programme sera mis en ligne).*

Si vous avez besoin d'information, n'hésitez pas à contacter Mr BACHIROU Ashyam : 06.46.82.29.89 / [ashyam.bachirou@gmail.com](mailto:ashyam.bachirou@gmail.com)