

Programme individuel d'avant saison 2022/2023

SENIORS LCA FOOT 38

Durant la trêve il est conseillé de pratiquer des loisirs autres que le foot
(Coupure total pas plus de 15 jours)

SEMAINE 1 : du lundi 11 au 17 juillet

Lundi Mercredi :

- 15' de footing (140-150puls /min)
- 12' abdos 8 fois 30 s de travail – 1 min de récupération
- 1'30 de gainage : 30 s de face et 30s de chaque coté
- 5 fois 10 pompes
- 15' d'étirements maintenir 30 s la position

Mardi jeudi vendredi samedi dimanche : repos

SEMAINE 2 : du lundi 18 au 24 juillet

Lundi Mercredi vendredi :

- 15' de footing (140-150puls /min)
- 12' abdos 8 fois 30 s de travail – 1 min de récupération
- 1'30 de gainage : 30 s de face et 30s de chaque coté
- 5 fois 10 pompes
- 15' d'étirements maintenir 30 s la position

Mardi jeudi samedi dimanche : repos

SEMAINE 3 : du lundi 25 juillet au 31 juillet

Lundi Mercredi vendredi :

- 20' de footing (160 puls /min)
- 12' abdos 10 fois 30 s de travail – 45 s de récupération
- 2'15 de gainage : 45 s de face et 45 s de chaque coté
- 8 fois 10 pompes
- 15' d'étirements maintenir 30 s la position

Mardi jeudi samedi dimanche : repos

SEMAINE 4 : du lundi 1 au 7 août

Lundi Mercredi vendredi :

- 2*25' de footing (160 puls /min)
- 12' abdos 10 fois 30 s de travail – 30 s de récupération
- 3' de gainage : 1' de face et 1' de chaque coté
- 10 fois 10 pompes
- 15' d'étirements maintenir 30 s la position

Mardi jeudi samedi dimanche : repos

L'OBJECTIF SPORTIF SERA D'ÊTRE LE PLUS HAUT POSSIBLE ET CA, NOUS ALLONS LE CONSTRUIRE TOUS ENSEMBLE AVEC CERTAINS POINTS FONDAMENTAUX :

PROJET DE VIE

ON JOUE COMME ON S'ENTRAINE..... !!!!!

- DISCIPLINE (présence aux entraînements)
- RESPECT DES PARTENAIRES (horaires respectées)
- GENEROSITE (se battre pour ses coéquipiers)
- LE COMBAT(le football est un jeu d'OPPOSITION.....)

PROJET DE JEU

VOICI QUELQUES NOTIONS DE NOTRE IDEE DU JEU :

- **DEFENDRE ENSEMBLE DES LA PERTE DU BALLON**
- **IMPORTANCE DES LATERAUX ET DES MILIEUX DEFENSIFS DANS LE DEPART DE L'ANIMATION OFFENSIVE**
- **RIGUEUR DANS TOUTES LES ZONES**