

## **AS Le Mans Villaret Football**

### **Préparation physique - Période de confinement**

Ce programme se déroule sur 2/3 séances de renforcement musculaire par semaine

Conseils : bien s'hydrater avant, pendant (si possible) et après la séance

Etirements en fin de séance : supérieurs à 45 secondes par muscle

Nous devons maintenir une condition physique minimale

A titre indicatif : 10 jours sans sport = 3 semaines pour recommencer un cycle pour se mettre à niveau.....3 semaines = 6 semaines !

Le sport est un équilibre pour son corps, dans sa tête et pour notre entourage surtout en cette période confinée

Si vous êtes en appartement : on peut pratiquer ces exercices

Si vous habitez dans une maison il est plus facile d'effectuer ces exercices

Votre épouse, amie, enfant peuvent vous faire travailler sous forme de jeux

### **Séances de Renforcement Musculaire**

#### **Faire 2/3 séances par semaine**

**FAIRE LES 4 EXERCICES SANS INTERRUPTION QUI CONSTITUENT UN BLOC AVEC 1'30 DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE BLOC**

#### **1 GAINAGE**

- 1- GAINAGE SUR LES COUDES (30'') : position de pompes mais sur les coudes, jambes serrées, dos droit)
- 2- CHAISE CONTRE UN MUR (30'') : bien se caler contre un mur dos droit bassin contre le mur et jambes à 90 °
- 3- TALON FESSES (30'') : corps droit et levée de talons aux fesses

- 4- SQUATS (x 15) : largeur des épaules descendre et se relever fesse en arrière et épaules vers l'avant

**1'30 DE RECUPERATION ET RECOMMENCER 4 FOIS**

## **2 EXERCICES**

- 1- POMPES (x 10) : bien descendre en bas doucement
- 2- GAINAGE PONT OU LEVER DE BASSIN : 30''

allongez-vous sur le dos les bras à plat le long du corps. Pliez les genoux, poussez sur vos talons pour monter vos fesses, vos vertèbres et ainsi de suite jusqu'aux dorsales. Attention, les épaules doivent bien rester au sol et votre corps doit faire une ligne droite. A la moindre douleur au dos, arrêtez l'exercice et reprenez une position normale

- 3- GAINAGE COTE GAUCHE PUIS DROIT : 30'' chacun

**1'30 DE RECUPERATION ET RECOMMENCER 4 FOIS**

## **3 TRAVAIL DES JAMBES**

- 1 STEP : mettre une chaise ou tabouret devant vous , de face mettre le pied sur le tabouret comme une fente avant et sauter pour mettre l'autre ainsi de suite x 10 de chaque
- 2 FENTE AVANT : une jambe vers l'arrière et l'autre devant à 90° x 10 par jambes
- 3 MOLLET : face au mur , mettre les mains contre le mur debout , départ pied à plat se relever x 15

**1'30 RECUPERATION ET RECOMMENCER 5 FOIS**

## **4 TRAVAIL DES BRAS**

- 1 POMPES : 10
- 2 TRICEPS : poser les mains sur un banc ou chaise et descendre remonter : 10
- 3 BICEPS : prendre 1 bouteille de 1,5 litres debout dans chaque main, les bras le long du corps et relever vers l'épaule en laissant les bras collés : 10 de chaque

**1'30 DE RECUPERATION ET RECOMMENCER 4 FOIS**

## **5 TRAVAIL CARDIO BURPEES (CE TRAVAIL VA VOUS PERMETTRE DE VOIR VOTRE ETAT DE FORME)**

DEPART : POSITION DE POMPES, RAMENER LES DEUX JAMBES EFFICACEMENT AU NIVEAU DES MAINS ET ENSUITE SAUTER EN L'AIR LES DEUX BRAS AU CIEL, REVENIR POSITION DE POMPES JETER LES JAMBES EN ARRIERE, ET RECOMMENCER X5

## **1'30 DE RECUPERATION ET RECOMMENCER 5 FOIS**

### **6 SI VOUS AVEZ UN JARDIN OU DANS LA RUE**

- 1 CHAISE CONTRE UN MUR ET COURIR 10 METRES ET CELA 10 FOIS SANS INTERRUPTION

### **7 SI VOUS AVEZ UN JARDIN OU DANS LA RUE OU DANS UN HALL OU PALIER OU BALCON**

JONGLAGES BALLON SUR UN PIED PUIS L'AUTRE

DONNER VOUS DES DEFIS LE PLUS POSSIBLE (TRAVAIL DE MOLLET ET TECHNIQUE)

### **8 CIRCUIT ABDOS**

- 1 ALLONGER AU SOL, POSITIONNER LES PIEDS SOUS UN CANAPE POUR VOUS MAINTENIR OU UNE PERSONNE ET RELEVER VOTRE BUSTE X10
  - 2 MEME EXO SAUF ALTERNER GAUCHE DROITE EN CROISANT COUDE GAUCHE VERS GENOUX DROIT AINSI DE SUITE X10
  - 3 GAINAGE 30 SECONDES SUR LES COUDES
  - 4 GAINAGE COTE GAUCHE 30 SECONDES
  - 5 GAINAGE COTE DROIT 30 SECONDES
  - 6 LEVER DE BASSIN AVEC LA JAMBES TENDUS GAUCHE PUIS DROITE CHACUNES 30 SECONDES
- RECOMMENCER TOUS LES EXO 4 FOIS

### **8 ETIREMENTS**

ENROULEMENT DU DOS

INSISTER SUR LE DOS

MOLLET

PSOAS COMME UNE FENTE AVANT

QUADRICEPS

**Aussi, durant cette période :**

- **profiter de faire votre jardin, pelouse, bêchage, scier du bois avec une scie main (renforcement naturel)**
- **laver votre voiture à la main (économie et travail musculaire)**
- **garder le moral par le sport**

**BON COURAGE A TOUS**

**Thierry MAINGRET**

**Préparateur physique AS Le Mans Villaret Football**