

Comment gérer la coupure de Noel ?????

« S'arrêter c'est régresser, mais vous devez couper du football même du chemin du stade... »

Il faut avant tout **« S'oxygéner, Maintenir sa condition, se préparer à reprendre »**

Se reposer : physiquement et mentalement. Maxi 15 jours de coupure. Soigner les bobos.

Limiter la prise de poids d'où l'intérêt d'éviter un arrêt de plus de 15 jours. Le surpoids pouvant repousser l'état de forme à la reprise et engendrer des blessures.

Continuer l'activité à petite dose, hors football pour s'aérer l'esprit, afin d'encaisser les charges de travail à la reprise.

Rappel des objectifs avant et au moment de la reprise sera de travailler sur la capacité aérobie, de 70 à 85 % de sa VMA.

Et continuer les exercices de renforcement abdominaux sur du travail dynamique et statique. Voici un programme **« clef en main »** pour gérer l'arrêt des séances d'entraînements pendant la période de Noel

« Quelques Conseils »

Pendant la période de Noel jusqu'à la reprise avec vos coaches respectifs penser à boire (de l'eau !) pendant et après les séances.

Bien se couvrir et s'échauffer, garder la température au maximum pour obtenir le maximum de votre musculation sans blessure. Un muscle froid ne produira pas les efforts nécessaires et peut se blesser à n'importe quel moment de vos efforts.

De même sachez également que durant la période de froid, dans vos séances il faut se couvrir et garder votre corps et vos jambes au chaud pour être performant sans vous blesser. (éviter les shorts privilégier les survets ou demi survet)

Respecter bien temps de travail et surtout temps de repos.

N'oublier pas durant ces temps les étirements et souplesses ainsi que les exercices de gainage. Privilégier les mêmes.

- 5 x 20 secondes par côté gainage

4 x 30 secondes de face de gainage

4 x 30 seconde de chaque côté pour les dorsaux :

5 x 10 Pompes pour maintenir une bonne musculation du haut du tronc:

6 x 10 secondes d'étirements des adducteurs (30" récup entre série)

3 x 10 secondes d'étirement des ischio jambiers (grands muscles haut de cuisse)

4 x 8 secondes d'étirement des mollets et des adducteurs pour prévenir les tendinites

Maintenir et répartir le travail de force sur l'ensemble de la musculature et maintenir une tonicité. Comment ? Par une musculation de soutien des abdos- en privilégiant le gainage des lombaires en travail dynamique mais aussi statique pour prévenir les irritations au niveau du psoas (attention pour ceux qui ont des douleurs aux exercices dynamiques privilégier le gainage sur des faibles série dynamique en nombre d'exécutions, c'est-à-dire 2 séries de 30 seconde maxi par partie musculaire.