



QUELQUES CONSEILS DE BASES POUR L'ENTRE-SAISON

VIVEMENT CONSEILLE :

- De courir en Baskets (jogging)
- D'utiliser un cardiofréquencemètres (tester)
- De courir sur un sol souple
- De contrôler votre poids (maximum 2 kg !)
- De bien s'hydrater régulièrement (boire avant d'avoir soif... (de l'eau !!!))

LES TROIS PHASES DU PROGRAMME :

PHASE 1 : jusqu' au 30 mai

Repos total afin de faciliter et d'obtenir une récupération complète de l'organisme.

PHASE 2 : du 1 juin au 16 juin

Reprise des activités sportives et variées autre que le handball (tennis, natation, etc...).

PHASE 3 : du 17 juin au 17 juillet.

Reprise de la course et de la musculation tout en gardant d'autres activités sportives.

Ce programme est complet, les exercices de musculation sont également proposés pour les joueurs qui désirent travailler en musculation pendant la trêve estivale.

Par contre, les entrainements de course et les exercices de base (stabilisation) sont **VIVEMENT** conseillés afin de ne pas éprouver de difficultés lors de la reprise des entrainements.

Bonnes vacances,

Bernard

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE.

PHASE 3 :

ENTRAINEMENT 1 / lundi 17 juin 2013

- 5 min : de jogging
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 10 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : récupération
- 10 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : récupération
- 10 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 5 min : étirements

Soit un total de 54 min.

ENTRAINEMENT 2 / mercredi 19 juin 2013

- 5 min : de jogging
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 12 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : récupération
- 12 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : récupération
- 12 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 5 min : étirements

Soit un total de 60 min

ENTRAINEMENT 3 / vendredi 21 juin 2013

- 5 min : de jogging
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 12 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : récupération
- 12 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : récupération
- 12 min : course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 5 min : étirements

Soit un total de 60 min

ENTRAINEMENT 3 / lundi 24 juin 2013

- 15 min : de jogging
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 30 min : course en aérobic ç-à-d entre 140 et 160 puls avec accélération de 15 sec toute les 3 min
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 68 min

ENTRAINEMENT 4 / mardi 25 juin 2013

- Musculation en salle à 50% de votre maximum.
- Par poste : 15 sec de travail, 15 sec de récup, 2 répétitions de chaque

Haut du corps :

- shoulder press
- chest press
- lat
- pectoral
- rowing
- dual

Bas du corps :

- leg press
- adducteurs
- abducteurs
- leg curl
- squat
- sitting

Soit un total +/- 55 min.

ENTRAINEMENT 5 / mercredi 26 juin 2013

- 20 min : de course en aérobic ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 25 min : course en aérobic ç-à-d entre 140 et 160 puls
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 68 min

ENTRAINEMENT 6 / jeudi 27 juin 2013

- Musculation en salle à 50% de votre maximum.
- **Pour la puissance : travailler 10 x à 50% puis 4 x 80% puis 2 x 90% puis 4 x 80%**
- Pour endurance : par poste : 15 sec de travail, 15 sec de récup, 2 répétitions de chaque

Haut du corps :

- shoulder press
- chest press
- lat
- pectoral
- rowing
- dual

Bas du corps :

- leg press
- adducteurs
- abducteurs
- leg curl
- squat
- sitting

Soit un total +/- 55 min.

ENTRAINEMENT 7 / vendredi 28 juin 2013

- 25 min : de course en aérobie ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 25 min : course en aérobie ç-à-d entre 140 et 160 puls avec accélération de 5 sec toutes les 1min30
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 73 min

Samedi 29 juin et dimanche 30 juin 2013

- REPOS

ENTRAINEMENT 8 / lundi 1 juillet 2013

- 20 min : de course en aérobie ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 30 min : course en aérobie ç-à-d entre 140 et 160 puls avec accélération de 10 sec toutes les 2 min
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 73 min

ENTRAINEMENT 9 / mardi 2 juillet 2013

- Musculation en salle à 50% de votre maximum.
- **Pour la puissance : travailler 10 x à 50% puis 4 x 80% puis 2 x 90% puis 4 x 80%**
- Par poste : 15 sec de travail, 15 sec de récup, 2 répétitions de chaque

Haut du corps :

- shoulder press
- chest press
- lat
- pectoral
- rowing
- dual

Bas du corps :

- leg press
- adducteurs
- abducteurs
- leg curl
- squat
- sitting

Soit un total +/- 55 min

ENTRAINEMENT 10 / mercredi 3 juillet 2013

- 5 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 45 min : course en aérobie ç-à-d entre 140 et 160 puls
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 70 min

ENTRAINEMENT 11 / jeudi 4 juillet 2013

- Musculation en salle à 50% de votre maximum.
- **Pour la puissance : travailler 10 x à 50% puis 4 x 80% puis 2 x 90% puis 4 x 80%**
- Par poste : 15 sec de travail, 15 sec de récup, 2 répétitions de chaque

Haut du corps :

- shoulder press
- chest press
- lat
- pectoral
- rowing
- dual

Bas du corps :

- leg press
- adducteurs
- abducteurs
- leg curl
- squat
- sitting

Soit un total +/- 55 min

ENTRAINEMENT 12 / vendredi 5 juillet 2013

- 5 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 50 min : course en aérobie ç-à-d entre 140 et 160 puls
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 75 min

Samedi 6 et dimanche 7 juillet 2013

- REPOS

ENTRAINEMENT 13 / lundi 8 juillet 2013

- 5 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 55 min : course en aérobie ç-à-d entre 140 et 160 puls
- 5 min : récupération

Soit un total de 70 min

ENTRAINEMENT 14 / mardi 9 juillet 2013

- Musculation en salle à 50% de votre maximum.
- **Pour la puissance : travailler 10 x à 50% puis 4 x 80% puis 2 x 90% puis 4 x 80%**
- Par poste : 15 sec de travail, 15 sec de récup, 2 répétitions de chaque

Haut du corps :

- shoulder press
- chest press
- lat
- pectoral
- rowing
- dual

Bas du corps :

- leg press
- adducteurs
- abducteurs
- leg curl
- squat
- sitting

Soit un total +/- 55 min

ENTRAINEMENT 15 / mercredi 10 juillet 2013

- 25 min : de course en aérobie ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 8 min : course en 30/30 (30 sec à 170 puls ; 30 sec course relax)
- 4 min : récupération
- 8 min : course en 30/30 (30 sec à 170 puls ; 30 sec course relax)
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 63 min.

ENTRAINEMENT 16 / jeudi 11 juillet 2013

- Musculation en salle à 50% de votre maximum.
- **Pour la puissance : travailler 10 x à 50% puis 4 x 80% puis 2 x 90% puis 4 x 80%**
- Par poste : 15 sec de travail, 15 sec de récup, 2 répétitions de chaque

Haut du corps :

- shoulder press
- chest press
- lat
- pectoral
- rowing
- dual

Bas du corps :

- leg press
- adducteurs
- abducteurs
- leg curl
- squat
- sitting

Soit un total +/- 55 min

ENTRAINEMENT 17 / vendredi 12 juillet 2013

- 15 min : de course en aérobie ç-à-d entre 130 et 150 puls
- 3 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 9 min : course en 30/30 (30 sec à 170 puls ; 30 sec course relax)
- 4 min : récupération
- 9 min : course en 30/30 (30 sec à 170 puls ; 30 sec course relax)
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 65 min

Samedi 13 et dimanche 14 juillet 2013

- REPOS

ENTRAINEMENT 18 / lundi 15 juillet 2013

- 5 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 50 min : course en aérobie ç-à-d entre 140 et 160 puls
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 75 min

ENTRAINEMENT 19 / mardi 16 juillet 2013

- Musculation en salle à 50% de votre maximum.
- **Pour la puissance : travailler 10 x à 50% puis 4 x 80% puis 2 x 90% puis 4 x 80%**
- Par poste : 15 sec de travail, 15 sec de récup, 2 répétitions de chaque

Haut du corps :

- shoulder press
- chest press
- lat
- pectoral
- rowing
- dual

Bas du corps :

- leg press
- adducteurs
- abducteurs
- leg curl
- squat
- sitting

Soit un total +/- 55 min

ENTRAINEMENT 20 / mercredi 17 juillet 2013

- 5 min : d'assouplissement du tronc, genoux, des bras, chevilles,...
- 5 min : étirements « contracté-relâché »
- 55 min : course en aérobie ç-à-d entre 140 et 160 puls
- 5 min : récupération
- 10 min : exercices
 - 3 séries de 10 abdos classiques
 - 3 séries de 10 abdos obliques
 - 3 séries de 10 dorsaux (main gauche/ jambe droite et inversement)
 - 3 séries de 10 dorsaux (mains en dessous du menton, élévation du tronc)

Soit un total de 75 min

ANNEXE : MUSCULATION SI PAS DE SALLE ET ETIREMENTS CONTRACTE-RELACHE.

MUSCULATION:

Endurance aérobie :

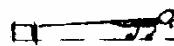
Course aérobie 12' 140 puls 3'
150 puls 3'
160 puls 3'
140 puls 3'

Etirement 6' voir annexe

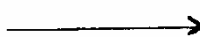
Bas du corps 10'' de skipping – 20'' récup
10'' multi bonds face – 20'' récup
10'' multi bonds côté – 20'' récup
10'' de sauts pieds joints hauteur +/- 20cm - 20'' récup
10'' cloche pied droit – 20'' récup
10'' cloche pied gauche – 20'' récup

Haut du corps

pompages 10'' récup 20''



Soulève 10'' récup 20''



Toucher les talons gauche et droite 10'' récup 20''

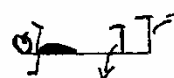
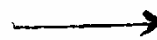


Toucher le pied droit 10'' récup 20''

Toucher le pied gauche 10'' récup 20''



Essuie-glace 10'' récup 20''



Abdo 2 séries de 15 rép X 6 exercices différents

ETIREMENTS RELACHE-CONTRACTE :

Mollets : pousser 5 sec
Étirer 8 sec



sautillements 10 sec

Ischios : pousser 5 sec
Étirer 8 sec



tape-fesse 10 sec

Adducteurs : pousser 5 sec
Étirer 8 sec



pas chassés 10 sec

Quadriceps : pousser 5 sec
Étirer 8 sec



fentes sautées 10 sec


Psoas : pousser 5 sec
Étirer 8 sec




skipping 10 sec

EXERCICES DE BASE* (Basic exercises)

Stabilisation ventrale / Two-legged bench


But / Goal	Renforcer et augmenter la stabilité de la sangle abdominale Strengthens the core muscles to increase core stability
Muscles travaillés / Muscles involved	Abdominaux et muscles du bas du dos / Abdominal and lower back muscles
Description 	<p>Couchez-vous en position ventrale. Placez vos coudes sous les épaules; continuez à faire face au sol. Soulevez votre bassin.</p> <p>La tête, les épaules et les hanches sont alignées. Continuez à respirer!</p> <p><u>Important</u> : n'incliner pas votre tête en arrière. ne laissez pas descendre votre ventre ne déplacer pas vos hanches vers le haut.</p> <p>Lie down in a prone position. Bring your elbows under the shoulders; keep facing the floor. Lift your pelvis off the floor. Head, shoulders, back and hips are in a straight line. Keep breathing!</p> <p><u>Important</u> : · Don't tilt your head backwards. · Don't let your stomach drop. · Don't move your hips upwards. · When lifting your leg, don't let your pelvis tilt to the side.</p>
Programme/ Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week 5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week 6</u> : 5 x 30sec

Stabilisation dorsale / Two legged bridge


But / Goal	Renforcer et augmenter la stabilité de la sangle abdominale / Core stability
Muscles travaillés / Muscles involved	Abdominaux et muscles du bas du dos / Abdominal and lower back muscles
Description 	<p>Couchez-vous sur le dos. Placez vos coudes sous les épaules. Soulevez le bassin . Les épaules, la hanche, les genoux et les chevilles sont alignées. Continuez à respirer!</p> <p>Lie down on your back. Bring your elbows under the shoulders. Lift the pelvis off the floor. Shoulders, back, hip, knees and ankles are in a straight line. Keep breathing!</p>
Programme/ Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week 5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week 6</u> : 5 x 30sec

*(Sources : OHL copyright (c) 2008 TopSportLab)


Stabilisation des obliques / Sideway bench moving

But / Goal	Renforcer et augmenter la stabilité de la sangle abdominale oblique / Strengthens the lateral abdominal muscles to increase core stability
Muscles travaillés / Muscles involved	Les obliques et les adducteurs / Lateral abdominal muscles and hip adductors
Description 	<p>Faites des mouvements contrôlés de la partie supérieure de la jambe (10 cm de haut en bas). Ne perdez pas votre stabilité! Continuez à respirer!</p> <p>Important :</p> <ul style="list-style-type: none"> vu du front, votre épaule supérieure, la hanche et la partie supérieure de la jambe forment une ligne droite. Votre coude est directement sous votre épaule. maintenez la tête droite ne laissez pas descendre vos hanches. n'inclinez pas votre épaule supérieure, vos hanches, le bassin ou les jambes vers l'avant ou l'arrière. <p>Make controlled movements with the upper leg (10 cm up and down). Don't lose your stability! Keep breathing! Important: · When viewed from the front, your upper shoulder, hips and upper leg are in a straight line. · Your elbow is directly under your shoulder. · When viewed from above, the shoulders, elbow, hips and both knees are in a straight line. · Don't rest your head on your shoulder. · Don't let your hips drop. · Don't tilt your upper shoulder, hips, pelvis or legs forwards or backwards.</p>
Programme/ Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week 5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week 6</u> : 5 x 30sec

Renforcement des ischios en excentricité / Nordic hamstring fall

But / Goal	Renforcer la force excentrique des ischios/ Versterken van de excentrische kracht van de hamstrings.
Muscles travaillés / Muscles involved	Ischios-jambiers/ Hamstring muscles
Description 	<p>Les chevilles sont épinglées fermement au sol par un partenaire. Penchez-vous lentement en avant. Les cuisses, la hanche et le membre supérieur restent alignés. Tenez cet alignement du corps droit aussi longtemps que possible lors de la descente et utilisez ensuite les deux mains pour contrôler la chute.</p> <p>Important :</p> <ul style="list-style-type: none"> Votre partenaire doit garder vos chevilles fermement au sol. Les cuisses, la hanche et le membre supérieur restent alignés. ne pliez pas vos hanches. n'inclinez pas votre tête en arrière. Exécutez l'exercice lentement d'abord, mais une fois que vous vous sentez plus à l'aise, accélérez le mouvement. <p>Variation : Le même exercice peut être effectué par le joueur dans la mesure du possible pour permettre la flexion. Le joueur retourne alors à la position de départ.</p> <p>Ankles are pinned firmly to the ground by a partner. Slowly lean forward keeping your upper body and hips straight. Thighs, hip and upper body stay in a straight line. Try to hold this straight body alignment using the hamstrings as long as possible, then use both hands to control the fall. Important: · Your partner must keep your ankles firmly on the ground. · Your upper body, hips and thigh should be in a straight line. · Don't bend at your hips. · Don't tilt your head backwards. · Perform the exercise slowly at first, but once you feel more comfortable, speed it up.</p> <p>Variation Dezelfde oefening kan ook uitgevoerd worden door de speler zover mogelijk naar voor te laten buigen. De speler keert vervolgens terug naar de uitgangshouding.</p>
Programme/ Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week 5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week 6</u> : 5 x 30sec

Proprioception / Proprio touch

But / Goal	L'augmentation de la proprioception du genou et l'articulation de la cheville. Verhogen van de proprioceptie van de knie- en enkelgewricht.
Muscles travaillés / Muscles involved	
<p data-bbox="140 510 236 533">Description</p> 	<p data-bbox="563 510 1407 577">Après avoir attrapé la boule, placez la boule à la terre en maintenant votre balance et rendez ensuite la boule. Il est important que les genoux soient légèrement pliés. Cet exercice peut aussi être effectué contre un mur.</p> <p data-bbox="563 600 1407 645"><u>Variation</u> : Exécutez les exercices sur une surface molle, en utilisant une serviette sous le pied ou sur un tapis</p> <p data-bbox="563 701 1407 768">After catching the ball, bring the ball to the ground while maintaining your balance and then pass the ball back. Het is belangrijk dat de knieën lichtjes gebogen zijn. Deze oefening kan ook tegen een muur uitgevoerd worden.</p> <p data-bbox="563 813 1407 857">Variation Perform the exercises on a soft surface, using a towel under the foot or on a mat. Also specially designed balancing boards can be used to further increase the difficulty of these exercises.</p>
Programme / Program	Semaine1/Week 1: 2 x 5 * semaine2/Week 2: 3 x 5 * semaine3/Week 3: 3 x 7 * Semaine4/Week 4: 4 x 7 * semaine5/Week 5: 4 x 10 * semaine6/Week 6: 5 x 8

Souplesse des adducteurs / Adductor stretch

But / Goal	Etirement des adducteurs / Bepalen van de lenigheid van de adductoren.
Muscles travaillés / Muscles involved	
<p data-bbox="140 1417 236 1440">Description</p> 	<p data-bbox="563 1417 1407 1462">Le joueur est assis sur le sol avec les pieds l'un contre l'autre. Ecartez les genoux. Le joueur tire les pieds et pousse sur les genoux. Un étirement se fait sentir dans les muscles adducteurs.</p> <p data-bbox="563 1507 1407 1552">De speler zit op de vloer met de voeten tegen elkaar. De knieën wijzen naar buiten. De speler trekt vervolgens de voeten naar de adductoren toe tot een stretch in de adductoren gevoeld wordt.</p>
Programme/ Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week 5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week 6</u> : 5 x 30sec

Souplesse des ischios / Flexibility hamstrings

But / Goal	Augmentation de la souplesse des ischios / Vergroten van de flexibiliteit van de hamstrings.
Muscles travaillés / Muscles involved	
Description	<p>Le joueur est assis sur le sol et étend la jambe droite. Ensuite, il place le pied gauche à l'intérieur de la cuisse droite. Ensuite, le joueur place ses deux mains vers la jambe droite jusqu'à sentir l'étirement. Ensuite, il change de jambe. <u>Variation</u> : les deux jambes jointes</p> <p>De speler zit neer op de grond en strekt het rechterbeen voor zich. Vervolgens wordt de linkervoet naar de binnenkant van de dij gebracht. Vervolgens reikt de speler met beide handen naar de rechtervoet tot er stretching gevoeld wordt. Vervolgens wordt het andere been gestretcht. Variation De speler zit met beide voeten aaneengesloten en tracht zo ver mogelijk te reiken.</p>
Programme / Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week6</u> : 5 x 30sec

Proprio eight

But / Goal	L'augmentation de la proprioception dans le genou et l'articulation de la cheville/ Verhogen van de proprioceptie in het knie- en enkelgewricht.
Muscles travaillés / Muscles involved	
Description	<p>Après avoir attrapé la balle, faites tourner la balle autour du tronc et rendez la balle par dessous la jambe. Travailler les deux jambes. <u>Variation</u> : Exécutez les exercices sur une surface molle, en utilisant une serviette sous le pied ou sur un tapis.</p> <p>After catching the ball, first hand the ball in a figure-8 form around the swinging leg first and the standing leg, while maintaining your balance and then pass the ball back.</p> <p>Variation Perform the exercises on a soft surface, using a towel under the foot or on a mat. Also specially designed balancing boards can be used to further increase the difficulty of these exercises</p>
Programme / Program	Semaine1/Week 1: 2 x 5 * semaine2/Week 2: 3 x 5 * semaine3/Week 3: 3 x 7 * Semaine4/Week 4: 4 x 7 * semaine5/Week 5: 4 x 10 * semaine6/Week 6: 5 x 8

Souplesse du quadriceps et du psoas / Quadriceps down

But / Goal	Augmentation de la souplesse du quadriceps et du psoas / Verhogen van de flexibiliteit van de quadriceps en heupbuigers.
Muscles travaillés / Muscles involved	
Description	<p>Le joueur est allongé sur le côté. Le joueur prend son pied et amène son talon vers les fesses jusqu'à sentir l'étirement. Enfin, le joueur effectue une bascule du bassin afin de sentir un étirement du psoas. Cette position doit être maintenue pendant 20 " avant le changement de jambe.</p> <p>De speler ligt zijwaarts op de grond. De speler neemt de voet van het bovenste been vast en brengt de voet naar de bil tot er stretching gevoeld wordt. Tenslotte brengt de speler het bovenbeen naar achter tot er een stretching in de heupbuigers wordt gevoeld. Deze houding wordt 20" gehouden en vervolgens wisselt de speler van been.</p>

Program	
---------	--

Bascule de bassin / Zip and hollow

But / Goal	Renforcement de la force des abdominaux obliques / Versterken van de kracht van de transversus abdominis.
Muscles travaillés / Muscles involved	abdominaux obliques / transversus abdominis
Description	<p>Couchez sur dos dans une position « relax ». Les genoux sont pliés. Les pouces sont placés à la hauteur du nombril et les doigts vers le bas dans la région du pubis. Effectuez des petits mouvements de bascules.</p> <p>The Zip and Hollow:- Start Position Lie on your back in the relaxation position with your knees bent toward your chest. Put your hands on the area of your abdomen that would be covered by the front part of a bikini. (the ?bikini patch??. Have your thumbs touching at the navel, and your fingers touching at the midline, about 6 cm below the navel. The Zip and Hollow:- ActionNow imagine that you have to zip into a very tight pair of jeans: - Hollow the area under you thumbs and fingers toward your spine. There may only be a very small movement. (Maintain Pelvic Neutral!) Now imagine (if it hasn't already happened), that the area under your fingers is being zipped together like that tight pair of jeans! (keep the rest of your body relaxed, and maintain Pelvic Neutral!) (If you are having trouble making the above happen, try leaving just one hand over the ?bikini patch?, and sucking your thumb with the other- suck gently for stage (2), and hard for stage (3)- Sounds weird, but it does help!).</p>
Programme/ Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week 5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week 6</u> : 5 x 30sec

Renforcement des adducteurs / Adductor foot push

But / Goal	Renforcement de la force des adducteurs / Versterken van de kracht van de adductoren
Muscles travaillés / Muscles involved	Les adducteurs / m. adductor longus m. adductor magnus m. gracilis
Description	<p>Le joueur est couché, les épaules au sol et les mains placées sur la poitrine. Le joueur a les jambes croisées et pousse avec ses pieds sur une balle. Les genoux doivent être à la même hauteur que les pieds.</p> <p><u>Variation</u> : la balle peut être maintenue entre les genoux.</p> <p>De speler ligt op de grond met de schouders van de grond en de hand voor de borst. De speler houdt een bal tussen de benen geklemd en duwt met de voeten tegen de bal. De knieën worden op dezelfde hoogte als de voeten gehouden.</p> <p>Variation De speler houdt de bal tussen de knieën.</p>
Programme/ Program	<u>semaine1/week1</u> : 2 x 15sec * <u>semaine2/week2</u> : 3 x 20sec * <u>semaine3/week3</u> : 3 x 30sec <u>semaine4/Week4</u> : 4 x 30sec * <u>semaine5/Week 5</u> : 4 x 35sec* <u>semaine6/Week 6</u> : 5 x 30sec