











































































CÉDRIC
ODZOUMO

Blessure	Grade 2 Long Adducteur D
Date	14/03/2025
Date RTC	18/04/2025

Axes d'amélioration	Masse grasse
	Tendinopathie Achille

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectifs semaine
Semaine 0					1	2	3	
Du 10/03 au 16/03					 			<ul style="list-style-type: none">Travail antalgique
Semaine 1	4	5	6	7	8	9	10	
Du 17/03 au 23/03		  	   Début isométrique 	   	  	 Excentrique manuel		<ul style="list-style-type: none">Travail antalgique et drainantTravail ROM + mobilité lombaire/hancheMarche PhysioDébut isométrique
Semaine 2	11	12	13	14	15	16	17	
Du 24/03 au 30/03	   	    Échelle 	   	   	 	?		<ul style="list-style-type: none">Début excentriqueContinuité travail ROMCourse sans douleurÉchelle rythme axe
Semaine 3	18	19	20	21	22	23	24	
Du 31/03 au 06/04	  Contrainte lat 	   	 	    	  	?		<ul style="list-style-type: none">Début contrainte latéraleÉchelle rythme latéraleJeu court / DribblesIntroduction PlyoIntroduction COD

Axe travail	 Course	 Renfo BDC	 COD	 Soins	 Cardio/prépa	Intensité	 Faible	 Élevée
	 Vitesse	 Plyo	 Proprioception	 Balnéo	 Core Training		 Moyenne	













CÉDRIC
ODZOUMO

Blessure	Grade 2 Long Adducteur D
Date	14/03/2025
Date RTC	18/04/2025

Axes d'amélioration	Masse grasse
	Tendinopathie Achille

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectifs semaine
Semaine 4	25	26	27	28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none">COD Haute intensitéReprise vitessePlyo désaxéeJeu longFrappes +++
Du 07/04 au 13/04	PP ⊕	PP ⊕	PP ⊕	PP ⊕	 PP			
Semaine 5	32	33	34	35	36	37	38	
Du 14/04 au 20/04	RTT							
Semaine 6	39	40	41	42	43	44	45	
Du 21/04 au 27/04								
								

Axe travail	 Course	 Renfo BDC	 COD	 Soins	 Cardio/prépa	Intensité	<div><div></div> Faible</div> <div><div></div> Moyenne</div> <div><div></div> Élevée</div>
	 Vitesse	 Plyo	 Proprioception	 Balnéo	 Core Training		



CÉDRIC
ODZOUMO

Blessure	Grade 2 Long Adducteur D
Date	14/03/2025
Date RTC	18/04/2025

Axes d'amélioration	Masse grasse
	Tendinopathie Achille

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectifs semaine
Semaine 8								
Semaine 9								
Semaine 10								
Semaine 11								

Axe travail

Course

Vitesse

Renfo BDC

Plyo

COD

Proprioception

Soins

Balnéo

Cardio/prépa

Core Training

Intensité

Faible

Moyenne

Élevée