

Course

Vitesse

Axe

travail

Renfo BDC

Plyo

COD

Proprioception

Blessure 14/03/2025 Date 18/04/2025 Date RTC Mercredi Jeudi Samedi Vendredi

Grade 2 Long Adducteur D

Cardio/prépa

Core Training

Intensité

Axes Tendinopathie Achille d'amélioration Dimanche Objectifs semaine

Faible

Moyenne

Élevée

Masse grasse

Semaine 0					1	2	3	
Du 10/03 au 16/03					V.S. CONCARNEAU			Travail antalgique
Semaine 1	4	5	6	7	8	9	10	Travail antalgique et
Du 17/03 au 23/03	•	⊕ ≜ 🌣	Début isométrique		OFO W	Excentrique manuel	-	drainant • Travail ROM + mobilité lombaire/hanche • Marche Physio • Début isométrique
Semaine 2	11	12	13	14	15	16	17	
Du 24/03 au 30/03	\text{\frac{1}{2}} \text{\frac{1}} \text{\frac{1}{2}} \text{\frac{1}{2}} \text{\frac{1}{	Échelle	૾૽ૼ ○ ♥ ৴ ⊕	☆ ▼ ▲ •	FEVE - Wilder rectification of the control of the c	?		 Début excentrique Continuité travail ROM Course sans douleur Échelle rythme axe
Semaine 3	18	19	20	21	22	23	24	
Du 31/03 au 06/04	Contrainte lat		♣	₹\$\$\$	* T	?		 Début contrainte latérale Échelle rythme latérale Jeu court / Dribbles Introduction Plyo Introduction COD

Soins

Balnéo 🛋



lacktriangledown

PP

Blessure Date Date RTC Mercredi Jeudi

PP

42

①

14/03/2025 18/04/2025 Samedi Vendredi

PP

Grade 2 Long Adducteur D

Axes Tendinopathie Achille d'amélioration Dimanche Objectifs semaine

Masse grasse

COD Haute intensité

Reprise vitesse Plyo désaxée

OOTBALL CLUB		ODZOUIIO			
	Lundi	Mardi			
Semaine 4	25	26			
Du 07/04 au 13/04	PP	PP			

32

RTT

Course

Vitesse

Semaine 5

Du 14/04

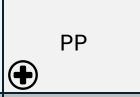
au 20/04

Semaine 6

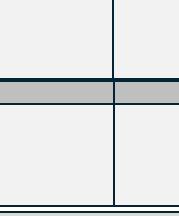
Du 21/04 au 27/04

Axe

travail







Renfo BDC

Plyo





Proprioception











Course

Vitesse

Axe

travail

Renfo BDC

Plyo

COD

Proprioception

Blessure

Date

Date

Date RTC

Grade 2 Long Adducteur D

14/03/2025

18/04/2025

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Axes d'amélioration Tendinopathie Achille

Dimanche Objectifs semaine

Faible

Moyenne

Élevée

Masse grasse

	Luliui	Platui	Picicical	Journ	Vollarcai	Garricai	Diffidition	
Semaine 8								
Semaine 9								
							-	
Semaine 10								
Semaine 11								

Soins

Balnéo 🛋

Cardio/prépa

Core Training

Intensité