

	Reduction LUNDI	MARDI	MERCREDI	Programmation de la semaine JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Endurance							
Etirement							
Renforcement							
Mobilisation							
Proprioception							

Endurance	exercice de cardio respiratoire	temps/type
cario-respiratoire pour l'apport oxygène dans le	attention lors du mouvement - toujours bien faire- réaliser dans l'alignement du corps	
Etirement	tenir la position lors de l'expiration et ajuster la position lors de l'inspiration	
etirement		
reposer le muscle et diminuer les tensions au niveau tendino-musculaire		
Renforcement	attention lors du mouvement - toujours bien faire- réaliser dans l'alignement du corps	
augmenter la force de résistance du muscle	il est possible de mixer renforcement et proprioception , par conséquent il est important de diminuer la charge pour favoriser une exécution lente et optimale	
Électrostimulation		
Mobilisation	favoriser une bonne position pour mobiliser les articulations de petite amplitude en augmentant progressivement	
Assouplissement		
Massage- électrostimulation		
favoriser l'amplitude articulaire pour éviter les limitations		
Proprioception	stabiliser et gainer le corps	
Gainage et stabilité lors de mouvement		
demandez de la réactivité au corps		

Voici des directives pour orienter votre entraînement

Entraînement proprioception se fait environ en lien avec des modalités : un temps exécution (travail) et temps de repos et quantité de fois d'exécution de la séquence (selon exercice).

Temps de travail entre 30 sec à 2 minutes (en augmentant le temps de travail, il y augmentation de la difficulté)
Temps de repos entre 30 sec à 2 minutes (en diminuant le temps de repos, il y augmentation de la difficulté)

Exécution de 5 à 15 fois la séquence (exercice) après changer les modalités entraînement

Débuter un niveau **introduction** d'entraînement proprioception avec 30 sec de travail et 2 minutes de repos

Débuter par 5 minutes et puis 10 min et puis 15 minutes, une fois atteint le 15 minutes
Débuter par 5 répétition de la séquence (du mouvement /de l'exercice) puis 8, 10, 12, 15, max 20 fois sans douleur et inconfort , même résiduelle (après effort soit jusqu'à 72 heures)
Puis aller au niveau intermédiaire

Entreprendre un niveau **Intermédiaire** d'entraînement proprioception avec 1 min travail et 1 de repos

Mettre en place par 5 minutes et puis 10 min et puis 15 minutes, une fois atteint le 15 minutes
Débuter par 5 répétition de la séquence(du mouvement /de l'exercice) puis 8, 10, 12, 15 max 20 fois sans douleur et inconfort , même résiduelle(après effort soit jusqu'à 72 heures)
Voir (1:15 min travail et 45 sec de repos)

Mise en place niveau **Avancé** d'entraînement proprioception avec 2 min de travail et 30 sec de repos

Mettre par 5 minutes et puis 10 min et puis 15 minutes, une fois atteint le 15 minutes
Débuter par 5 répétition de la séquence(du mouvement /de l'exercice) puis 8, 10, 12, 15 max 20 fois sans douleur et inconfort , même résiduelle(après effort soit jusqu'à 72 heures)

Merci de garder ces directives pour gérer votre entraînement et l'identifier à quelque part pour discuter en cas d'inconfort et de limitation d'entraînement.
Ces directives peuvent être utiliser pour l'entraînement:

Cardio-respiratoire (lors entraînement en intermittence)

Musculaire (renforcement)

Proprioceptif

de mobilisation active (amplitude)