DAILY ROUTINE

That's it, the time has arrived – you've set down your bags in one of Europe's most attractive destinations!

New environment, new accommodation... You're going to have to absorb a lot of things starting today, but don't worry, it's just a matter of time. After a few weeks, our academy players get used to their new daily routine here in Scotland.

To help you, we've created this section to guide you through your new life as a young student-athlete. As soon as you arrive, we recommend that you immediately organize all your belongings in the space allocated to you, in order to create order and organization. This will reduce your mental load and allow you to move on to other things right away.

This may seem unimportant to you, but if you want to bring order to your daily life, it comes through small actions that you'll perform every day, like organizing your belongings, cleaning your room, maintaining good lifestyle habits, etc.

Achieving an impeccable lifestyle is difficult and we know it, however having a good daily routine by performing simple actions is achievable for everyone!

IN THE MORNING:

Try to wake up 1 to 1.5 hours before leaving for training. This will allow your body to wake up properly and your brain to activate. Indeed, getting into the habit of waking up at the same time each morning will allow your body to get used to the rhythm you impose on it, and to arrive at training in good shape.

RECOMMENDATIONS:

• Drink a large glass of water when you wake up.
Benefits: Water helps eliminate all the toxins from your body and prepares your stomach for digestion.

• Do some stretching
Benefits: Stretching in the morning helps improve flexibility, suppleness, and muscular and joint range of motion.





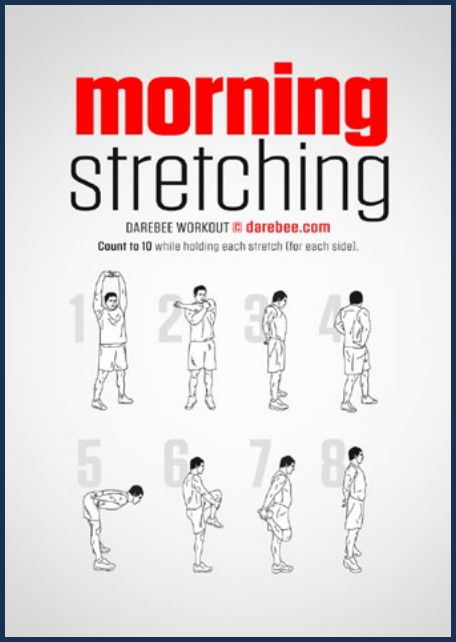
DAILY ROUTINE

SOME EXAMPLES OF EXERCISES:

Don't forget to perform this routine daily, and at low intensity.

The goal isn't for you to get injured, but to help your body recover! Hold each position for about 20 seconds.

Repeat the sequence 2 to 3 times, while maintaining slow breathing to relax all the muscles in your body. In the long term, you'll see that this routine will bring you many benefits both physically and mentally!



AT LUNCHTIME:

When you return from training, remember to empty your bag, hang up your things, or do laundry as a group. This will allow your bag to air out and let odors evaporate. As mentioned previously, you'll save time between the transition from your meal break and the start of your Johan Cruyff Institute classes.

Don't forget to hydrate as much as possible, and to stretch lightly after your midday meal. This will help you eliminate toxins present in your muscles, and help your body recover optimally.

Once all these actions are completed, take advantage of this time to rest and relax. If you have time ahead of you, you can also prepare your meals for the week, this will save you from having to cook when you return from training. Otherwise, prioritize the weekend to prepare your snacks for the week.

We recommend that you rest after your midday meal, the goal is to avoid thinking about football (you'll have the opportunity to think about it during your time in Glasgow), and to relax before tackling your sport management classes in the afternoon.

If you're not tired, take advantage of this time to review your course materials, prepare for upcoming assignments, or organize your notes for your afternoon classes at the Johan Cruyff Institute.

DAILY ROUTINE

AFTERNOON:

After having properly attended your Johan Cruyff Institute sessions, it will be around 5 PM. Many of our students take advantage of this time to go to the gym for 1 to 1.5 hours.

If you want to save time, we recommend putting your sports gear in your bag before going to class, that way, you won't have to go back to your accommodation. Don't forget to also take a snack so you can have enough energy during your workout session.



IN THE EVENING:

That's it, your day is over, and what a day! Take advantage of this time to have a good meal and rest, you've earned it. As mentioned previously, you can take advantage of this to prepare your meals for the rest of the week. You can also keep a planner in which you write down all your goals for the week!

In the evening, we recommend taking time to call your family, your friends, or loved ones back home – they will be a strength for you and will be able to see your progress! You can also spend time with your roommates and the other academy players. Don't hesitate to create connections, it's important.

There will be evenings when you might want to stay quietly in your room, and that's not a problem! Take advantage of these moments to watch a series, a movie, or catch up on some reading related to your sport management studies. You're on the right track, keep going!

Because yes, you may not realize your progress in the moment, however every year, the families of our student-athletes notice incredible developments both physically and mentally, and this is thanks to the program you're currently following. So don't forget: BELIEVE IN YOURSELF!

If you continue to adopt this type of routine daily, you'll progress very quickly, both from a sporting, academic, and personal perspective.

ROUTINE QUOTIDIENNE

Ça y est, l'heure est arrivée, tu as posé tes valises dans l'une des destinations les plus attractives d'Europe !

Nouvel environnement, nouveau logement... Tu vas devoir assimiler beaucoup de choses dès aujourd'hui, mais ne t'en fais pas, ce n'est qu'une question de temps. Au bout de quelques semaines, nos joueurs de l'académie s'habituent à leur nouveau quotidien, ici en Écosse.
Pour t'aider, nous avons créé cette section afin de te guider dans ta nouvelle vie de jeune Étudiant-athlète. Dès ton arrivée, nous te conseillons de ranger directement toutes tes affaires dans l'espace qui t'est attribué, afin de mettre de l'ordre et de l'organisation. Cela t'enlèvera une charge mentale et tu pourras ainsi passer directement à autre chose.

Cela peut te paraître sans importance, mais si tu veux mettre de l'ordre dans ton quotidien, cela passe par de petites actions que tu effectueras tous les jours, comme ranger tes affaires, nettoyer ta chambre, avoir une bonne hygiène de vie, etc.

Avoir une hygiène de vie irréprochable est difficile à atteindre et nous le savons, cependant avoir une bonne routine quotidienne en effectuant des actions simples est accessible à tout le monde !

LE MATIN :

Essaie de te réveiller 1h à 1h30 avant de partir pour l'entraînement/la gym/travailler tes cours. Cela permettra à ton corps de bien se réveiller et à ton cerveau de s'activer. En effet, prendre l'habitude de se lever à la même heure chaque matin permettra à ton corps de s'habituer au rythme que tu lui imposes, et d'arriver en forme à l'entraînement.

RECOMMANDATIONS :

• Bois un grand verre d'eau quand tu te lèves.
Bénéfices : L'eau permet d'éliminer toutes les toxines de ton corps et de préparer ton estomac à la digestion.

• Réalise quelques étirements.
Bénéfices : S'étirer le matin permet d'améliorer la flexibilité, la souplesse et l'amplitude musculaire et articulaire.



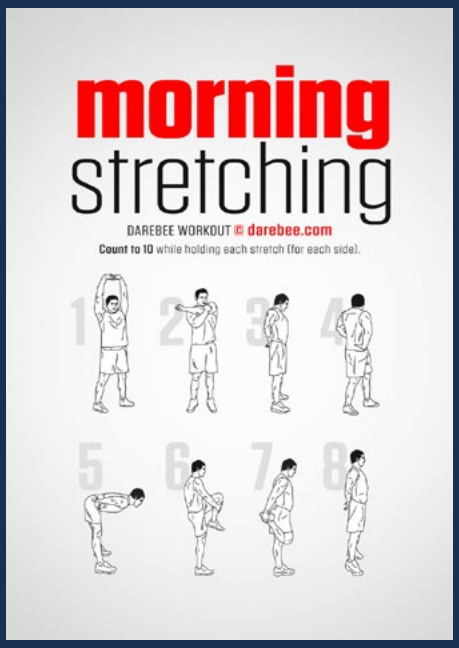


ROUTINE QUOTIDIENNE

QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES :

N'oublie pas d'effectuer cette routine de manière quotidienne, et à faible intensité. L'objectif n'est pas que tu te blesses, mais que tu aides ton corps à récupérer ! Tiens chaque position pendant environ 20 secondes.

Répète la séquence 2 à 3 fois, tout en gardant une respiration lente afin de relâcher tous les muscles de ton corps. Sur le long terme, tu verras que cette routine t'apportera de nombreux bénéfices sur le plan physique et mental !



LE MIDI :

Quand tu rentres de l'entraînement, pense à vider ton sac, étendre tes affaires ou effectuer des machines à laver en groupe. Cela permettra à ton sac de laisser les odeurs s'évaporer. Comme mentionné précédemment, tu gagneras du temps entre la transition de ta pause repas et le début de tes cours d'anglais à l'école.

N'oublie pas de t'hydrater au maximum, et de t'étirer légèrement après ton repas du midi. Cela te permettra d'éliminer les toxines présentes dans tes muscles, et d'aider ton corps à récupérer de manière optimale.

Une fois toutes ces actions effectuées, profite de ce moment pour te reposer et te détendre. Si tu as du temps devant toi, tu peux également préparer tes repas pour la semaine, cela t'évitera de faire à manger lorsque tu rentreras de l'entraînement. Sinon, privilégie le week-end pour préparer tes collations de la semaine.

Si tu n'es pas fatigué, profite de ce temps pour lire tes cours d'anglais, apprendre quelques mots de vocabulaire, ou juste préparer ton sac pour tes cours d'anglais de l'après-midi.
Retrouve tous nos conseils pour t'aider dans ton apprentissage de l'anglais dans la rubrique : Anglais du Linktree.

ROUTINE QUOTIDIENNE

L'APRES MIDI :

Après avoir bien suivi tes sessions d'anglais, il sera aux alentours de 17h. Beaucoup de nos étudiants en profitent pour se rendre à la salle de sport pendant 1h à 1h30.

Si tu veux gagner du temps, nous te conseillons de mettre tes affaires de sport dans ton sac avant d'aller en cours d'anglais, de ce fait, tu n'auras pas à repasser au logement. N'oublie pas aussi de prendre une collation afin d'avoir suffisamment d'énergie pendant ta séance de sport.



LE SOIR :

Ça y est, ta journée est terminée, et quelle journée ! Profite de ce moment pour te faire un bon repas et te reposer, tu l'as bien mérité. Comme mentionné précédemment, tu peux en profiter pour préparer tes repas du reste de la semaine. Tu peux également tenir un planning dans lequel tu inscris tous tes objectifs de la semaine !

Le soir, nous te conseillons de prendre du temps pour appeler tes parents, tes proches ou tes amis – ils seront une force pour toi et pourront constater ton évolution ! Tu peux également passer du temps avec tes colocataires et les autres joueurs de l'académie. N'hésite pas à créer des liens, c'est important.

Il y aura des soirs où tu auras peut-être envie de rester au calme dans ta chambre, et ce n'est pas un problème ! Profite de ces moments pour regarder une série, un film, et pourquoi pas apprendre quelques mots de vocabulaire en anglais ! Tu es sur la bonne voie, keep going !

Car oui, tu ne te rendras peut-être pas compte de ton évolution sur le moment, cependant chaque année, les familles de nos étudiants-sportifs remarquent d'incroyables évolutions sur le plan physique et mental, et cela grâce au programme que tu es en train de suivre. Donc ne l'oublie pas : CROIS EN TOI !

Si tu continues à adopter ce type de routine quotidiennement, tu progresseras très rapidement, tant d'un point de vue sportif que scolaire et personnel.