

PREPARATION U15 SAISON 2014-2015 AC CAMBRAI

**L'objectif n'est pas de commencer à se préparer physiquement pour la reprise mais de continuer à entretenir son corps pour ne pas avoir de difficultés à reprendre les entraînements dès le mercredi 20 Août 2014.
Ceci dans l'intérêt de tous pour ne pas perdre de temps après les vacances d'été .**

Semaine du 21 au 27 Juillet 2014

A programmer durant la semaine :

2 Footing de 25mn en endurance fondamentale, effort continu supérieur ou égal à 25mn.

C'est à dire qu'il ne faut pas s'arrêter pendant 25mn de course.

Essayer d'avoir une intensité de 50 % à 60 % de votre VMA (140-160 pulsations/minute)

Étirement

Semaine du 28 Juillet au 03 Août 2014

A programmer durant la semaine :

2 Footing de 30mn en endurance fondamentale, effort continu supérieur ou égal à 25mn.

C'est à dire qu'il ne faut pas s'arrêter pendant 30mn de course.

Essayer d'avoir une intensité de 80 % de votre VMA (150-180 pulsations/minute)

Étirement

Semaine du 04 Août au 10 Août 2014

A programmer durant la semaine :

2 Footing de 35mn en endurance fondamentale, effort continu supérieur ou égal à 25mn.

C'est à dire qu'il ne faut pas s'arrêter pendant 35mn de course.

Essayer d'avoir une intensité de 80 % de votre VMA (150-180 pulsations/minute)

1 Footing (entre les 2 footing de 35mn) en endurance-puissance

C'est à dire 3 efforts de 6mn avec entre chaque effort une récupération de 3mn.

Intensité durant l'effort 85 % de votre VMA

Étirement

Semaine du 11 Août au 17 Août 2014

A programmer durant la semaine :

2 Footing de 35mn en endurance fondamentale, effort continu supérieur ou égal à 25mn.

C'est à dire qu'il ne faut pas s'arrêter pendant 35mn de course.

Essayer d'avoir une intensité de 80 % de votre VMA (150-180 pulsations/minute)

1 Footing (entre les 2 footing de 35mn) en endurance-puissance

C'est à dire 3 efforts de 6mn avec entre chaque effort une récupération de 3mn.

Intensité durant l'effort 85 % de votre VMA

Étirement

Pour tout renseignement

06-27-49-37-99

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

MERCREDI 20 AOUT

18H00 (sur le terrain !!!)