



Préparation individuelle

Saison 2011 – 2012

U15 – U17 – U19



Afin de débiter les séances d'entraînement de la saison 2011-2012 dans les meilleures conditions et trouver un groupe homogène aux dates de reprise, nous vous proposons un programme individuel de préparation athlétique

Il s'agit d'un outil visant à améliorer votre résistance à l'effort, votre récupération et aborder sereinement les premières séances de la saison qui seront orientées vers un travail foncier alliant puissance physique et vivacité. Nous préconisons ainsi de suivre autant que possible ce programme de reprise.

Les premiers matchs amicaux auront lieu début septembre et le championnat dans la quinzaine suivante. Ayez à l'esprit que les premiers matchs se jouent souvent au niveau de la condition physique des équipes et que plus tôt nous serons prêts, plus notre départ sera intéressant et conditionnera notre saison.

Cependant, chaque joueur possède ses propres capacités et ses possibilités, il est donc nécessaire pour chacun d'écouter son corps et de ne pas chercher à se surpasser ni repousser ses limites. Si vous estimez que ce programme est trop difficile, réduisez les charges de travail, les durées ou remplacez le footing par le vélo. En bref, essayez d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif. Pour le reste, les séances d'entraînements nous permettront de nous mettre au point tous ensemble pour aborder cette nouvelle saison prometteuse.

Ps : Attention également aux dates limites de demande de licence. Il faut que toutes les licences soit validées pour les premiers matchs amicaux. Alors n'oubliez pas de faire signer par le médecin vos demandes de licence FFF, de compléter la fiche d'adhésion et de régler la cotisation. Vous avez encore le mercredi 6 et le mercredi 13 juillet (9h – 12h). Nous comptons sur vous

Quelques conseils avant de démarrer le programme

- ⇒ Hydratation : Boire au moins un litre d'eau / jour
- ⇒ Attention à la chaleur. Pas d'activité en plein soleil ou avec casquette
- ⇒ Pensez à bien récupérer entre les séances / Etirements indispensables
- ⇒ Ecoutez votre corps !

Semaine du 25/07 au 31/07

(U19)

2 séances

Mardi :

🏃 Footing à allure modérée > 30 minutes + Etirements : 10 minutes

Jedi :

🏃 Footing à allure modérée > 30 minutes + Etirements : 10 minutes



Semaine du 01/08 au 07/08

(U15 – U17 – U19)

2 séances

Mardi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes



Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes



Jeudi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes



Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes



Semaine du 08/08 au 14/08

(U15 – U17 – U19)

3 séances

Lundi :

🏃 Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes



🏋️ Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes



Mercredi :

🏃 Footing à allure modérée

U15 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 35 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 40 minutes + Etirements : 10 minutes



Vendredi :

🏃 Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes



🏋️ Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

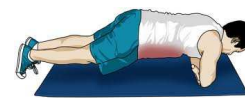
U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes



Semaine du 15/08 au 21/08

(U15 – U17 – reprise entraînement U19 le 16/08)

3 séances

Lundi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

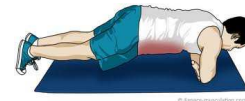
U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes



Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 : 3 séries de 45 secondes

Mercredi :

Footing à allure fractionnée

U15 / U17

5 minutes à allure modérée + 5 minutes à allure soutenue

5 minutes de récupération en marchant

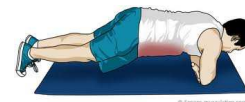
5 minutes à allure soutenue + 5 minutes à allure modérée



Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 : 3 séries de 45 secondes

Vendredi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

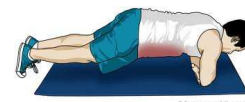
U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes



Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 : 3 séries de 45 secondes

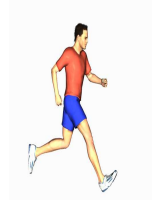
23/08

(U15 – U17)

🏃 Footing à allure modérée

U15 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 35 minutes + Etirements : 10 minutes



25/08

(U15)

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT > 17H45

(Prévoir baskets)

26/08

(U17)

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT U17 > 18H15

(Prévoir baskets)
