

Catégories U16-U17 et U18-U19
PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE
SAISON 2016/2017

Règles de fonctionnement

Phase 1 :

OBJECTIF : REPOS COMPLET

Cependant, la pratique de certaines activités sportives comme le tennis, la natation et le vélo est souhaitée.

ATTENTION à ton poids.

ATTENTION au tennis, y jouer trop souvent avec la multiplication des accélérations-décélérations sur une surface trop dure peut entraîner une fatigue musculaire, des problèmes tendineux, des douleurs lombaires et articulaires, ce qui évidemment va à l'inverse du but rechercher durant cette période.

La panoplie du footballeur de haut-niveau



Une bonne paire de protège tibia

Revenez avec un bidon ou une bouteille d'eau



Revenez avec vos chaussures de la saison dernière (Eviter les ampoules)

Revenez avec une paire de basket, une paire de crampons synthétique, une paire de crampons moulés et une paire de crampons visés (trouvez le bon rapport qualité/prix)



ATTENTION : Evitez les crampons à lamelles sur synthétique (Risques important de blessures : entorses aux chevilles, aux genoux, tendinites etc...)



Phase 2 :

DEUX OBJECTIFS (25/07 au 14/08/16):

- EVITER LE DESENTRAINEMENT TOTAL
- SE PREPARER AUX CHARGES D'ENTRAINEMENT DU DEBUT DE SAISON

CONTENU : 6 séances avec de l'Endurance, des Abdos/Gainage, du Renforcement musculaire et des étirements (voir fiche travail musculaire). Tu trouveras le contenu des séances dans le dossier.

Il ne s'agit pas de courir à son rythme maximum mais un peu plus que votre rythme moyen sans pour autant marcher. Augmenter légèrement le rythme de course à la fin de cette préparation individuelle. Ne jamais s'arrêter pendant la course.

FAITES-LE ! , C'EST POUR ATTAQUER COMME IL FAUT LA SAISON SI NON VOUS ALLEZ ÊTRE EN RETARD PAR RAPPORT AUX AUTRES !!!!!

Ce programme de 6 séances représente le minimum à faire.

Il est conseillé de le suivre à la lettre. En complément, tu peux également faire du tennis et/ou du vélo ou natation ou autres activités pendant cette période.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25/07/16	26/07/16	27/07/16	28/07/16	29/07/16	30/07/16	31/07/16
<i>SEANCE N°1</i>	<i>REPOS</i>	<i>SEANCE N°2</i>	<i>REPOS</i>	<i>SEANCE N°3</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01/08/16	02/08/16	03/08/16	04/08/16	05/08/16	06/08/16	07/08/16
<i>SEANCE N°4</i>	<i>REPOS</i>	<i>SEANCE N°5</i>	<i>REPOS</i>	<i>SEANCE N°6</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08/08/16	09/08/16	10/08/16	11/08/16	12/08/2016	13/08/2016	14/08/2016
<i>SEANCE N°7</i>	<i>REPOS</i>	<i>SEANCE N°8</i>	<i>REPOS</i>	<i>SEANCE N°9</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>

--

SEMAINE DU 25/07 AU 31/07/16

SEANCE 1 (50MN)

LUNDI 25 JUILLET 2016

40 minutes de footing

4 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

SEANCE 2 (55mn)

MERCREDI 27 JUILLET 2016

45 minutes

4 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

Etirements



SEANCE 3 (60mn)

VENDREDI 29 JUILLET 2016

50 minutes

5 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

SEMAINE DU 01/08 AU 07/08/16

SEANCE 4 (50mn)

LUNDI 01 AOUT 2016

Bloc de 15 minutes

Dont

7 répétitions (3 minutes à intensité moyenne /30 secondes à haute intensité)

5 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

SEANCE 5 (50mn)

MERCREDI 03 AOUT 2016

Bloc de 15 minutes

Dont

4 répétitions (2'30 à intensité moyenne/ 30 secondes à haute intensité)

Récup 3'

10 minutes de 30''/30'' (30 secondes à un rythme élevé /30 secondes en trottinant)

5 minutes à votre rythme

5 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

SEANCE 6 (45mn)

VENDREDI 05 AOUT 2016

15 minutes à une intensité de confort

5 minutes à intensité moyenne

5 minutes à haute intensité

5 minutes à intensité moyenne

6 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

SEMAINE DU 08/08 AU 14/08/16

SEANCE 7 (50mn)

LUNDI 01 AOUT 2016

Bloc de 15 minutes

Dont

7 répétitions (3 minutes à intensité moyenne /30 secondes à haute intensité)

5 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

SEANCE 8 (50mn)

MERCREDI 03 AOUT 2016

Bloc de 15 minutes

Dont

4 répétitions (2'30 à intensité moyenne/ 30 secondes à haute intensité)

Récup 3'

10 minutes de 30''/30'' (30 secondes à un rythme élevé /30 secondes en trottinant)

5 minutes à votre rythme

5 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

SEANCE 9 (45mn)

VENDREDI 05 AOUT 2016

15 minutes à une intensité de confort

5 minutes à intensité moyenne

5 minutes à haute intensité

5 minutes à intensité moyenne

6 X 20 pompes

Gainage/adducteurs (voir fiche)

½ SQUAT (voir fiche)

Etirements (voir fiche)

FICHE TRAVAIL MUSCULAIRE

TRAVAIL EN ½ SQUAT (Position de chaise contre un mur) 4 séries de 25 SEC
TRAVAIL PROPRIOCEPTION tenir sur 1 jambe fléchie en fermant les yeux 4 séries de 25 sec/jambes

PROPRIOCEPTION

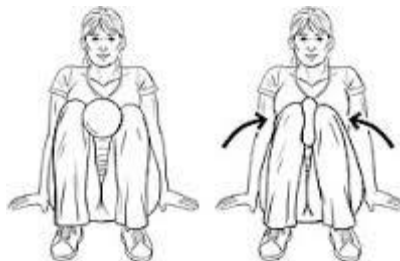


½ SQUAT CONTRE LE MUR



GAINAGE 30 secondes de travail/ 30secondes de récup

**ETIREMENTS 10mn
Tenir la posture 1mn**



Travail adducteurs 5*30 secondes

BONNES VACANCES



**REPRISE DE L'ENTRAINEMENT LE LUNDI 15 Août 2016 A
16H00 PRECIS.**

BONNES VACANCES

Educateur U17-1 : TOUATI Bilell (Tel : 06/01/10/06/14)

Adjoint U17-1 : ROLLAT Didier (Tel : 06/61/16/01/91)

Educateur U17-2 et Préparateur Physique: JEMIO HADA Kenji (Tél : 06/26/48/30/44)

Adjoint U17-2 : PAZ Martin (Tel : 06/58/98/41/57)

Educateur U17-3 : DESBIN Gaetan (Tel : 06/37/07/20/16)

Adjoint U17-3 Yacine Messikh (Tel : 06/11/55/76/44)