



ES Segré Football

PLANNING de reprise U16-U17 Saison 2017-2018

La reprise collective de l'entraînement est fixé au Mercredi 16 août, il est important que chacun se prépare individuellement avant cette date pour être apte dès la reprise.

Si tu es en vacances la semaine de la reprise collective, il faut décaler le planning afin de démarrer la préparation individuelle 3 semaines avant ton retour.

Merci de m'indiquer par téléphone ou par mail la date de ton retour.

Quelques conseils...

- Courir avec des baskets adaptées
- Courir à l'abri des grosses chaleurs, c'est-à-dire le matin ou le soir.
- S'hydrater avant, pendant et après chaque séance.

Quelques règles...

- La préparation individuelle est obligatoire.
- Les séances démarrent à l'heure.
- **Outils indispensables et obligatoires à posséder pour chaque séance:**
 - Tenue de footballeur complète (protège-tibia obligatoire)
 - Gourde ou bouteille nominative
 - Basket
 - Chaussures adaptées à l'état du terrain.
- Toujours prévenir en cas d'absence.

Coordonnées:
Corentin Rabouin
06 33 75 40 09
rabouincorentin@outlook.fr

Planning reprise individuelle

REPRISE INDIVIDUELLE - semaine 1	
Lundi 24 juillet	<p align="center">Programmer 2 activités physiques d'au moins 1h: Soit Natation, Tennis, Vélo, Footing...</p>
Mardi 25 juillet	
Mercredi 26 juillet	
Jeudi 27 juillet	
Vendredi 28 juillet	
Samedi 29 juillet	
Dimanche 30 juillet	

REPRISE INDIVIDUELLE - semaine 2				
Lundi 31 juillet	REPOS			
Mardi 1 aout	<table border="1"> <tr> <td>Footing: 2 x 12 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes</td> <td>Allure</td> <td>Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course</td> </tr> </table>	Footing: 2 x 12 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course
Footing: 2 x 12 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course		
Mercredi 2 aout	align="center"> REPOS			
Jeudi 3 aout				
Vendredi 4 aout	<table border="1"> <tr> <td>Footing: 2 x 15 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes</td> <td>Allure</td> <td>Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course</td> </tr> </table>	Footing: 2 x 15 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course
Footing: 2 x 15 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course		
Samedi 5 aout	align="center"> REPOS			
Dimanche 6 aout				

REPRISE INDIVIDUELLE - semaine 3				
Lundi 7 aout	<table border="1"> <tr> <td>Footing: 3 x 12 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes</td> <td>Allure</td> <td>Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course</td> </tr> </table>	Footing: 3 x 12 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course
Footing: 3 x 12 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 1 série à l'issue de chaque temps de course		
Mardi 8 aout	REPOS			
Mercredi 9 aout	Autres activité sportives: VTT, Tennis, natation			
Jeudi 10 aout	REPOS			
Vendredi 11 aout	<table border="1"> <tr> <td>Footing: 2 x 20 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes</td> <td>Allure</td> <td>Renforcement musculaire: 2 série à l'issue de chaque temps de course</td> </tr> </table>	Footing: 2 x 20 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 2 série à l'issue de chaque temps de course
Footing: 2 x 20 minutes modérée 140/160 pulsations par minutes	Allure	Renforcement musculaire: 2 série à l'issue de chaque temps de course		
Samedi 12 aout	align="center"> REPOS			
Dimanche 13 aout				

Planning prévisionnel reprise collective

Mercredi 16 Août	séance 1	17h - Stade des Mines
Jeudi 17 Août	séance 2	17h - Stade des Mines
Vendredi 18 Août	séance 3	17h - Stade des Mines
Samedi 19 Août	Séance 4 et 5	Journée Stage
Dimanche 20 Août	REPOS	
Lundi 21 Aout	Séance 6	10h30—Stade des Mines
Mardi 22 Août	séance 7	10h30 - Stade des Mines
Mercredi 23 Août	Match 1	Voltigeurs de Châteaubriant
Jeudi 24 Août	REPOS	
Vendredi 25 Août	Séance 8	10h30 - Stade des Mines
Samedi 26 Août	REPOS	
Dimanche 27 Août	Tournoi UNAF	
Lundi 28 Août	Séance 9	17h - Stade des Mines
Mardi 29 Août	Séance 10	17h - Stade des Mines
Mercredi 30 Août	Match 2	Match à Montreuil Juigne
Jeudi 31 Aout	REPOS	
Vendredi 1 Septembre	Séance 11	18h - Stade des Mines
Samedi 2 Septembre	Match 3 Match 3	À Bonchamps les Laval Ste Gemmes
Dimanche 3 Septembre	REPOS	
Lundi 4 Septembre	séance 12	18h15 - Stade de la Route de Pouancé
Mardi 5 Septembre	séance 13	18h30 - Stade des Mines
Mercredi 6 Septembre	REPOS	
Jeudi 7 Septembre	REPOS	
Vendredi 8 Septembre	Séance 14	18h - Stade des Mines
Samedi 9 Septembre	Match 4 Match 4	Match la Vaillante ou Coupe de l'Anjou Challenge de l'Anjou
Lundi 11 Septembre	Séance 15	18h15 - Stade de la Route de Pouancé
Mardi 12 Septembre	Séance 16	18h30 - Stade des Mines
Mercredi 13 Septembre	REPOS	
Jeudi 14 Septembre	REPOS	
Vendredi 15 Septembre	Séance 17	18h - Stade des Mines
Samedi 16 et Dimanche 17 Septembre	Reprise du Championnat	

SERIE de RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	<p>Gainage abdominal 30 secondes Position: en appui sur les deux avant-bras et sur les pieds (pas de dos cambré) 30 secondes d'effort, 30s de récupération, répéter 3 fois</p>
	<p>Grand Droit: Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le sol, les mains croisées sur la poitrine ou derrière la tête, les épaules légèrement décollées du sol (au niveau du haut du dos), les cuisses et les jambes forment un angle droit (90%). Relevez le buste en amenant la poitrine vers les cuisses et revenez à la position de départ (sans le reposer complètement au sol). Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol. Faire 2 séries de 25</p>
	<p>Abdominaux obliques: Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, les pieds croisés et les mains derrière la nuque. En décollant le dos du sol soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit. Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (soulevez l'épaule droite et amenez le coude droit en contact du genou gauche). 15 fois, faire 2 séries</p>
	<p>Gainage abdominal 30 secondes Position: en appui sur l'avant-bras et sur les pieds (pas de dos cambré) 30 secondes de chaque côté</p>
<p style="text-align: center;">POMPES</p>	<p>Faire 15 pompes</p>

Semaine 2, 1 série complète de renforcement musculaire par séance

Semaine 3, 2 séries complète de renforcement musculaire par séance