



Football Club Annoeullin

Programme de Préparation Physique Catégorie U15



Ce programme a pour but de te remettre en forme, prévenir les blessures et te préparer à la **reprise collective prévue le Lundi 28 Août 2017 à 19h30** sur le terrain d'entraînement (ne pas oubliez votre équipement et prévoir des baskets).

A ce titre, bien que préparé individuellement, ce programme fait partie intégrante de la préparation de l'équipe et sera considéré comme réalisé lors de la reprise des entraînements.

Période de régénération physique de la saison passée. En fonction des besoins de chacun, reposez-vous et profitez de cette période pour couper avec l'activité football.

Je sais que certain vont trouver ce travail contraignant, mais faites-le dans un moment de la journée ou vous êtes calmes et reposé, pensez à bien vous hydrater.

Séance 1 : 10/08/17

- 2 x 20 min de footing à allure modérée
- Renforcement : musculaire :
 - 6 x 30 abdominaux
 - 5 x 10 pompes
 - 6 x 30 sec de chaises (le dos en appui contre un mur : prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- Proprioception
 - Maintenir l'équilibre sur une jambe 20 sec (5 x chaque jambe)
 - Etirements

Séance 2 : 12/08/17

- 2 x 25 min de footing à allure modérée
- Éducatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Jambes tendues
 - Course arrière
- Renforcement : musculaire :
 - 6 x 30 abdominaux (obliques et droits)
 - 5 x 10 pompes
 - 6 x 30 sec de chaises + 5 sauts verticaux (le dos en appui contre un mur : prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- Proprioception
 - Maintenir l'équilibre sur une jambe 20 sec (5 x chaque jambe)
 - Etirements



Séance 3 : 14/08/17

- 2 x 30 min de footing à allure modérée
- Éducatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Jambes tendues
 - Course arrière
 - Pas chassés
 - Pas croisés
- Renforcement : musculaire :
 - 6 x 30 abdominaux (obliques et droits)
 - 4 x 30 sec de gainage (30 sec par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
 - 5 x 10 pompes
 - 6 x 30 sec de chaises + 10 foulées bondissantes (le dos en appui contre un mur : prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- Proprioception
 - 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds)
 - Maintenir l'équilibre sur une jambe 20 sec (5 x chaque jambe)
 - Etirements

Séance 4 : 16/08/17

- 20 min de footing à allure modérée
- 20 min de fartleck : variation de rythme = allure soutenue pendant 30 sec toutes les 2 minutes (cela fait 8 variations)
- Renforcement : musculaire :
 - 6 x 30 abdominaux (obliques et droits)
 - 4 x 30 sec de gainage (30 sec par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
 - 6 x 10 pompes
 - 6 x 30 sec de chaises + 10 foulées bondissantes (le dos en appui contre un mur : prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- Proprioception
 - 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds)
 - Maintenir l'équilibre sur une jambe 20 sec (5 x chaque jambe)
 - Etirements



Séance 5 : 18/08/17

- 15 min de footing à allure modérée
- Éducatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Jambes tendues
 - Course arrière
 - Pas chassés
 - Pas croisés
 - Ouverture de hanches
- 2 x 8 min de 30 sec / 30 sec en montée d'escaliers : pendant 30 sec de monter et descendre une dizaine de marche d'escalier (rythme soutenu marche par marche) puis 30 sec de repos, etc
- Proprioception
 - 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds)
 - Maintenir l'équilibre sur une jambe 20 sec (5 x chaque jambe)
 - Etirements

Séance 6 : 20/08/17

- 2 x 30 min de footing à allure modérée sur un parcours vallonné
- Éducatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Jambes tendues
 - Course arrière
 - Pas chassés
 - Pas croisés
 - Ouvertures de hanches
- Renforcement : musculaire :
 - 8 x 30 abdominaux (obliques et droits)
 - 4 x 30 sec de gainage (30 sec par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
 - 6 x 10 pompes
 - 4 x 30 sec de chaises jambe gauche + 10 cloches pieds gauche
 - 4 x 30 sec de chaises jambe droite + 10 cloches pieds droits
- Proprioception
 - Pendant 10 sec sautiller sur un pied dans toutes les directions + Maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20 sec (6 x au total, 3 x chaque jambe)
 - Etirements



Séance 7 : 22/08/17

- 20 min de footing à allure modérée
- 20 min de fartleck : variation de rythme = allure soutenue pendant 30 sec toutes les 1.30 minutes
- Renforcement : musculaire :
 - 8 x 30 abdominaux (obliques et droits)
 - 8 x 30 sec de gainage (30 sec par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
 - 6 x 10 pompes
- Proprioception
 - Pendant 10 sec sautiller sur un pied dans toutes les directions + Maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20 sec (6 x au total, 3 x chaque jambe)
 - Etirements

Séance 8 : 24/08/17

- 20 min de footing à allure modérée
- Éducatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Jambes tendues
 - Course arrière
 - Pas chassés
 - Pas croisés
 - Ouvertures, fermetures de hanches
 -
- 2 x 8 min de 30 sec / 30 sec en montée d'escaliers : pendant 30 sec de monter et descendre une dizaine de marche d'escalier (rythme soutenu marche par marche) puis 30 sec de repos, etc
- Proprioception
 - Pendant 10 sec sautiller sur un pied dans toutes les directions + Maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20 sec (6 x au total, 3 x chaque jambe)
 - Etirements

BON COURAGE A TOUS, BONNES VACANCES

&

RENDEZ-VOUS LE 28/08/17

