

Programme de préparation physique U15

Ce programme a pour but de te remettre en forme, prévenir les blessures et de te préparer à la reprise collective. Essaie de suivre du mieux possible ce programme de reprise tout en écoutant ton corps. Les premiers matchs se jouent souvent au niveau de la condition physique et plus tôt nous serons prêts, mieux ce sera pour le début de notre saison. Pense à t'hydrater, boire avant la sensation de soif !

1^{ère} semaine – 1^{er} jour

Footing à allure modérée : 15 minutes

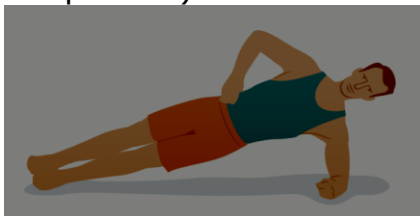
Gainage ventral : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)



Ne pas bomber ou creuser le dos, rester bien droit



Gainage latéral : 3 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).



Rester le plus droit possible en contractant les abdos.

Gainage dorsal : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)



Les épaules sont collées au sol. Les cuisses, le bassin et le dos doivent être alignés.

Pour que ce soit plus attrayant, je te conseille de faire 1 fois les 3 séries à la suite avec 30 secondes de récupération entre chaque série (X 3).

1^{ère} semaine – 2^{ème} jour

Footing à allure modérée : 15 minutes

Gainage / renforcement musculaire :

Gainage ventral : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage latéral : 3 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).

Gainage dorsal : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Pense à t'hydrater avant, pendant et après l'effort !

En respectant bien la position pour éviter de te faire mal.

2^{ème} semaine – 1^{er} jour

Footing à allure modérée : 20 minutes

Gainage / renforcement musculaire :

Gainage ventral : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage latéral : 3 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).

Gainage dorsal : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage « superman » : 3 X 15 secondes (20 secondes de récupération)



Soulever bras et jambes pour contracter les muscles.

2^{ème} semaine – 2^{ème} jour

Footing à allure modérée : 20 minutes

Gainage / renforcement musculaire :

Gainage ventral : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage latéral : 3 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).

Gainage dorsal : 3 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage « superman » : 3 X 15 secondes (20 secondes de récupération)

3^{ème} semaine – 1^{er} jour

Footing : 15 minutes avec augmentation d'allure pendant 30 secondes toutes les 5 minutes.

Sur 15 mètres : accélération et revenir en marchant au point de départ X 3.

Gainage / renforcement musculaire :

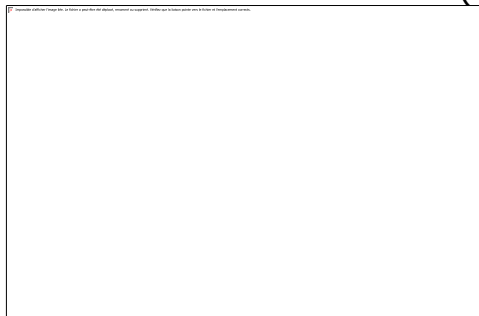
Gainage ventral : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage latéral : 2 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).

Gainage dorsal : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage « superman » : 2 X 15 secondes (20 secondes de récupération)

Abdos : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)



Les lombaires sont plaquées contre le sol, on redresse le torse en c

Pas besoin d'avoir une grande amplitude, il faut surtout concentrer
au niveau des abdos.

Pense à t'hydrater avant, pendant et après l'effort !

3^{ème} semaine – 2^{ème} jour

Footing : 15 minutes avec augmentation d'allure pendant 30 secondes toutes les 5 minutes.

Sur 15 mètres : accélération et revenir en marchant au point de départ X 3.

Gainage / renforcement musculaire :

Gainage ventral : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage latéral : 2 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).

Gainage dorsal : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage « superman » : 2 X 15 secondes (20 secondes de récupération)

Abdos : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

4^{ème} semaine – 1^{er} jour

Footing : 20 minutes avec augmentation d'allure pendant 30 secondes toutes les 5 minutes.

Sur 15 mètres : accélération et revenir en marchant au point de départ X 3.

Gainage / renforcement musculaire :

Gainage ventral : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

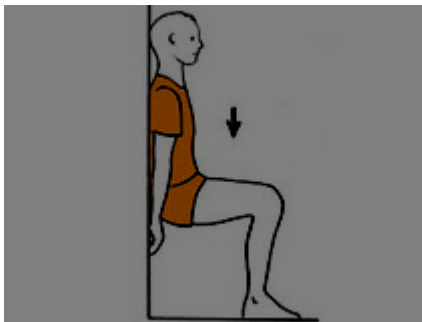
Gainage latéral : 2 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).

Gainage dorsal : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage « superman » : 2 X 15 secondes (20 secondes de récupération)

Abdos : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Chaise : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération).



Dos plaqué au mur, jambes pliées à 90 degrés. Les pieds sont droits mais alignés et les genoux ne dépassent pas les pieds.

4^{ème} semaine – 2^{ème} jour

Footing : 20 minutes avec augmentation d'allure pendant 30 secondes toutes les 5 minutes.

Sur 15 mètres : accélération et revenir en marchant au point de départ X 3.

Gainage / renforcement musculaire :

Gainage ventral : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage latéral : 2 X 30 secondes (en alternant de chaque côté – 30 secondes de récupération).

Gainage dorsal : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Gainage « superman » : 2 X 15 secondes (20 secondes de récupération)

Abdos : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération)

Pense à t'hydrater avant, pendant et après l'effort !

Chaise : 2 X 30 secondes (30 secondes de récupération).

Si tu ne parviens pas à faire tous les exercices de la séance, ne te décourage pas, l'essentiel est de faire de ton mieux en fonction de tes capacités.

Pense à t'hydrater avant, pendant et après l'effort !