



## **Préparation d'avant saison 2018-2019(U15 Lorient-sport)**

La saison étant terminée, il faut très rapidement se remettre au travail et préparer la saison à venir si on veut grandir, progresser, prendre du plaisir mais tout dépendra de votre investissement et détermination.

De ton sérieux dépendra la saison prochaine.

Du 1<sup>er</sup> au 15 juillet : se reposer calmement. Afin d'avoir une condition physique acceptable le jour de la reprise.

### **Du 16 juillet au 3 Aout 2018**

Se détendre (lecture saine, musique, V.T.T, randonnée nature, plage, foot, se retrouver entre copains)

### **2ème semaine : du 6 au 10 Aout 2018**

Travail d'endurance fondamentale (reprise d'activité) : allure facile

Concernant ta préparation individuelle, voici un programme personnel que je souhaite que tu réalises absolument 130-140 pulsation / min

Juillet -Aout	Lundi 6 Aout	Mercredi 8 Aout	Vendredi 10
Durée de travail	2 X 15 min	2 X 20 min	3 X 15 min
Récupération entre séries	10 min	10 min	5 min
Récupération entre série= passive	étirements	étirements	étirements

### **3ème Semaine : Du 13 au 17 Aout 2018**

Travail d'endurance capacité (augmentation du rythme de course) : 150-160 pulsation / min

Aout	Lundi 13	Mercredi 15	Vendredi 17
Durée de travail	2 X 15 min	3 X 15 min	2 X 20 min
Récupération entre séries	10 min	10min	10 min
Récupération entre série= Active	Abdos, pompes	Abdos, pompes	Abdos, pompes

**Les étirements sont d'une importance capitale**



Travail d'endurance capacité : augmentation du rythme de course et de la durée de course 160-170 pulsation/ min

### **4<sup>ème</sup> Semaine : Du 20 au 22 Aout 2018**

Aout	Lundi 20	Mercredi 22
Durée de travail	2 X 25 min	1 x 45 min
Récupération entre séries	10 min	5 min
Récupération entre série=Active	Abdos, pompes	Abdos, Pompes

### **N.B : Faire 3 footing par semaine Minimum**

**Date de reprise pour les U15 : Jeudi 23 Aout 17H  
kerfichant (prévoir Basket et Bouteille d'eau)**

<b>Samedi 25</b>	<b>Kerfichant</b>	<b>10h- 12H</b>
<b>Lundi 27</b>	<b>kerfichant</b>	<b>17H-19H</b>
<b>Mercredi 29</b>	<b>kerfichant</b>	<b>17H- 19H</b>
<b>Vendredi 31</b>	<b>Kerfichant</b>	<b>17H-19H</b>
<b>Samedi 1<sup>er</sup> Sept</b>	<b>Match Amical contre A.S.L</b>	
<b>Lundi 3 sept</b>	<b>Kerfichant</b>	<b>18H30-20H</b>
<b>Jeudi 6 sept</b>	<b>Kerfichant</b>	<b>18H30-20H</b>
<b>Samedi 8 sept</b>	<b>C.S Quéven</b>	

**N.B : en cas d'indisponibilité me prévenir le plus rapidement possible afin que je puisse m'organiser.**

**MANU POUBE : 07.70.40.09.23 ( responsable U15 )**