

GJ TALMONT – STE FOY

Programme de préparation individuelle U 15

SAISON 2017/2018

Chers futurs joueurs de la catégorie U 15.

Une saison vient de se terminer mais une autre se prépare. La reprise étant assez tardive, je vous invite fortement à vous préparer physiquement.

Ce petit programme va permettre à ton corps de se réadapter à l'effort. Il est donc judicieux de bien le suivre pour commencer les entraînements dans de bonnes conditions et d'éviter les blessures.

Semaine 1

Lundi 7 août : footing 2 x 10 mn (allure : pouvoir parler en courant) repos 5 mn

Mercredi 9 août : footing 2 x 10 mn (allure : idem) repos 5 mn

Vendredi 11 août : footing 2 x 15 mn (allure : idem) repos 5 mn

Semaine 2

Mercredi 16 août : footing 2 x 15 mn repos 5 mn

Vendredi 18 août : footing 2 x 15 mn repos 5 mn

Semaine 3

Lundi 21 août : footing 2 x 20 mn repos 5 mn

Mercredi 23 août REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS à Talmont : de 18 h à 19h30.

Vendredi 25 août à Talmont : de 18 h à 19h30.

*10 mn d'étirements à la fin de chaque footing (voir les exemples d'étirements attention à ne pas faire d'à-coups) Compter 20 secondes pour chaque exercice.

Bonnes vacances à vous ainsi qu'à vos familles.

Philippe Gaborit 06.09.40.81.07 – Kévin Pichard 06.33.60.40.70