

PROGRAMME DE REPRISE U14-U15

Saison 2017-2018

Pour éviter d'avoir trop de courbatures et de blessures musculaires, la préparation sportive se joue sur les 4-5 premières semaines avant le premier match officiel de la saison. Pour les U14, vous évoluerez sur un terrain de football à 11 ! La surface de l'aire de jeu étant multipliée par 2, il sera donc important de se maintenir en bonne forme physique pour commencer du mieux possible la nouvelle saison !

Les entrainements U14-U15 commenceront donc

Le mercredi 9 août à 16h30

Sur les 4 premières semaines, pensez à apporter votre paire de basket et une bouteille d'eau pour tous les entrainements !

Vous trouverez ci-joint un programme de reprise pour reprendre le rythme avant les entrainements.

⇒ Au mois de juillet : Maintenir une activité physique régulière (natation, vélo, autres sports...)

⇒ Au mois d'août :

→ Mardi 01 août 2017 :

- Footing 2 * 10 min à allure lente avec 5 min de récupération (étirements)
- 10 minutes d'étirements
- Gainage :
 - 3*15s sur les avant bras
 - 3*15s sur le coté gauche
 - 3*15s sur le coté droit

→ Jeudi 03 août 2017 :

- Footing 2 * 15 min à allure moyenne avec 5 min de récupération (étirements)
- 10 minutes d'étirements
- Gainage :
 - 3*20s sur les avant bras
 - 3*20s sur le coté gauche
 - 3*20s sur le coté droit

→ Lundi 07 août 2017 :

- Footing 2 * 20 min à allure moyenne avec 5 min de récupération (étirements)
- 10 minutes d'étirements
- Gainage :
 - 3*30s sur les avant bras
 - 3*30s sur le coté gauche
 - 3*30s sur le coté droit



Attention de ne pas creuser ou bomber le dos

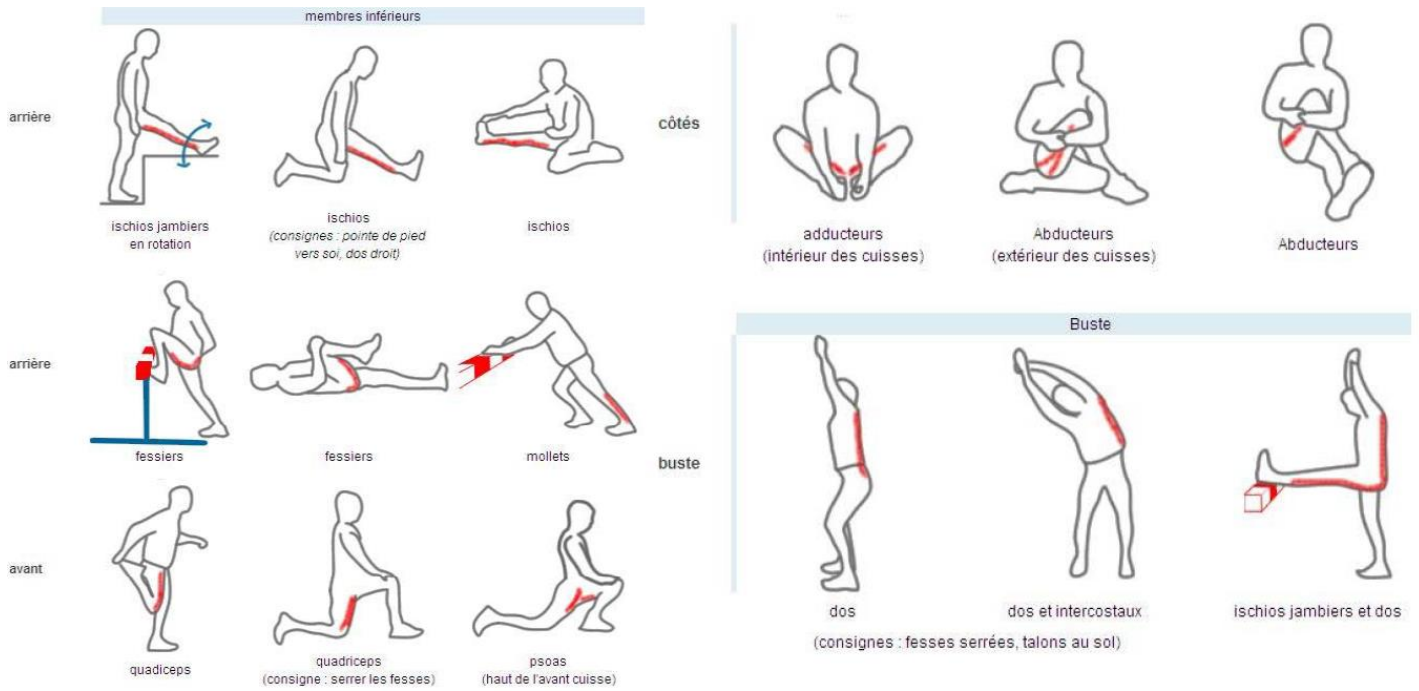


Attention de ne pas casser au niveau des hanches
La main est collée au corps et les pieds sont collés

Nous vous souhaitons de bonnes vacances, une bonne période de repos pour repartir sur une nouvelle saison sportive ! Bon courage !

Fabien et Maxence

Pour les étirements, voici quelques images explicatives :



Planning prévisionnel de reprise

Les entrainements auront lieu à Rethel (synthétique ou herbe) voire à Pargny (herbe)

Mercredi 09 août : entrainement à 16h30

Vendredi 11 août : entrainement

Lundi 14 août : entrainement

Mercredi 16 août : entrainement à 10h (journée)

Vendredi 18 août : entrainement

Samedi 19 août : Match amical

Lundi 21 août : entrainement

Mercredi 23 août : entrainement ou match amical

Vendredi 25 août : entrainement

Samedi 26 août : Match amical

Lundi 28 août : entrainement à 10h (journée)

Mercredi 30 août : entrainement ou match amical

Samedi 02 septembre : Match amical

Lundi 04 septembre : entrainement

Mercredi 06 septembre : entrainement

Vendredi 08 septembre : entrainement

Samedi 09 septembre : Championnat

Pour la suite de la saison :

Jours et horaires d'entrainement : lundi (18h - 19h30) et mercredi (18h - 19h30)