

Bonjour à tous,

Afin de débiter les séances d'entraînement de la saison 2017-2018 dans les meilleures conditions et trouver un groupe homogène aux dates de reprise, je vous propose un programme individuel de préparation athlétique.

Il s'agit d'un outil visant à améliorer la résistance à l'effort et la récupération pour aborder sereinement les premières séances de la saison qui seront orientées vers un travail foncier alliant puissance physique et vivacité (+ du jeu).

Je préconise donc de suivre autant que possible ce programme de reprise individuel (le soir, à plusieurs entre potes, c'est plutôt sympa !!!).

Le premier match amical aura lieu fin AOÛT et le championnat suivra 3 semaines après (le 16 très certainement).

Les premiers matchs se jouent souvent au niveau de la condition physique des équipes : Plus tôt nous serons prêts, plus notre départ sera intéressant et conditionnera notre saison.

Cependant, chaque joueur possède ses propres capacités et ses possibilités, il est donc nécessaire pour chacun d'écouter son corps et de ne pas chercher à se surpasser ni repousser ses limites. Si vous estimez que ce programme est trop difficile, réduisez les charges de travail, les durées ou remplacez le footing par le vélo. En bref, essayez d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif. Pour le reste, les séances d'entraînements nous permettrons de nous mettre au point tous ensemble pour aborder cette nouvelle saison prometteuse.

Nous vous présenterons l'équipe dirigeante pour les 2 futures équipes U15 lors de la semaine de reprise.

JE COMPTE SUR VOUS !

BONNES VACANCES !!!

SIMON

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL		
	FOOTING	RENFO. (voir feuilles en bas)
Semaine du 14 au 20 AOUT		
14/08/17	Endurance capacité : 1*15'	3*10 pompes 2*20 abdos
16/08/17	Endurance capacité : 2*12'	Gainage
18/08/17	Endurance capacité : 3*10'	3*10 pompes 2*20 abdos
Semaine du 21 au 27 AOUT		
21/08/17	Travail intermittent 1*12' 1' course rapide 1' course lente	Gainage
23/08/17	Travail intermittent 2*10' 2' course rapide 2' course lente 5' de récup' entre les 2 séries	3*10 pompes 2*20 abdos
25/08/17	Travail intermittent 2*12' 3' course rapide 3' course lente 5' de récup' entre les 2 séries	Gainage



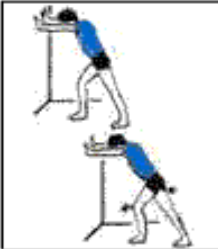

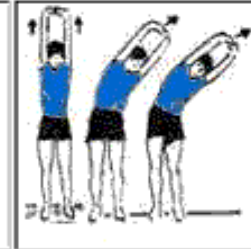
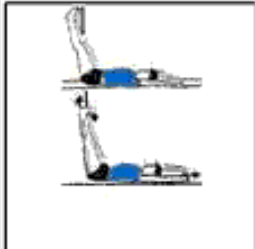



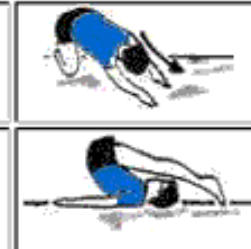
+ *HYDRATATION AVANT / PENDANT / APRES*

REPRISE COLLECTIVE U15: MERCREDI 30 AOUT 16H

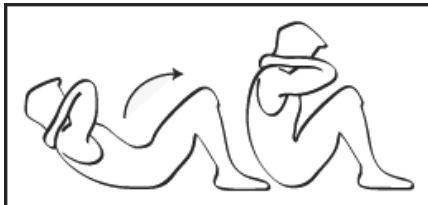
PUIS RYTHME CLASSIQUE MERCREDI (16H/17H30) / VENDREDI (18H15/19H15) AVEC MATCHS AMICAUX :

	U15A	U15B
02/09/17	MATCHS AMICAUX (A et B) contre JANZE	
09/09/17	MATCHS AMICAUX (A et B) contre BRUZ	
16/09/17	REPRISE CHAMPIONNAT	

ETIREMENTS

Etirement musculaire				http://entrainement-sportif.fr
Ischio-jambiers Muscles postérieurs de la cuisse	Quadriceps Muscles antérieurs de la cuisse	Mollet Muscles postérieurs de la jambe	Adducteurs Muscles de la partie interne de la cuisse	Dos Muscles intervertébraux
Flexion de la hanche extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis
				
				

ABDOS



GAINAGE

