

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 votre résistance à l'effort, votre récupération et 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 !!!).

Les premiers matchs amicaux auront lieu fin AOÛT et le championnat suivra 3 semaines après (*le 16/09 très certainement*).

Ayez à l'esprit que les premiers matchs se jouent souvent au niveau de la condition physique des équipes et que 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 permettront de nous mettre au point tous ensemble pour aborder cette nouvelle saison prometteuse.

Ps : Une page facebook existe pour les convocations, les informations sur la saison... il faut devenir membre du groupe « u17 us Laillé »

JE COMPTE SUR VOUS !

BONNES VACANCES !!!

VALENTIN.

	FOOTING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Semaine du 24 au 29 JUILLET		
24/07/17	Footing : 1*15'	3*10 pompes 2*20 abdos
26/07/17	Footing : 2*12'	30' * 2 Gainage Côté droit/gauche/Axe
28/07/17	Footing : 3*10'	3*10 pompes 2*20 abdos
Semaine du 31 au 05 AOUT		
31/07/17	Footing : 2*15'	4*10 pompes 3*20 abdos
02/08/17	Footing : 3*12'	1 mn * 2 Gainage Côté droit/gauche/Axe
04/08/17	Footing : 4*10'	4*10 pompes Series abdo (voir PJ)
Semaine du 07 au 12 AOUT		
07/08/17	Footing : 10 ' + Travail intermittent 1*12' 1' course rapide 1' course lente	1 mn * 3 Gainage Côté droit/gauche/Axe
09/08/17	Footing : 10' +Travail intermittent 2*10' 2' course rapide 2' course lente 5' de récup' entre les 2 séries (footing léger)	3*10 pompes 2*20 abdos
11/08/17	Footing : 10' +Travail intermittent 2*12' 3' course rapide 3' course lente 5' de récup' entre les 2 séries (footing léger)	Serie abdo et/ou gainage (voir PJ) + 5* 10 pompes

Semaine du 14 au 19 AOUT

14/08/17	Travail intermittent 10m footing 5' travail de 15/30 : 15' allure 80% 30' footing récupération 10m footing récupération	Gainage/abdo et/ou pompe
16/08/17	Endurance capacité (footing) : 45 m Allure modéré.	Gainage/abdo et/ou pompe
18/08/17	Travail intermittent 10m footing 7m travail de 15/30 : 15' allure 80% 30' footing récupération 10m footing récupération	Gainage/abdo et/ou pompe

+ *HYDRATATION AVANT / PENDANT / APRES*

REPRISE COLLECTIVE U17: MARDI 22 AOUT 19H30



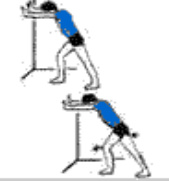


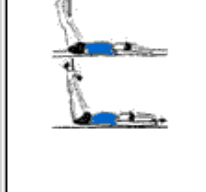
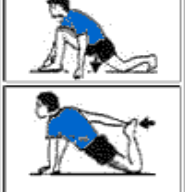


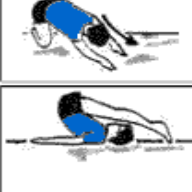
PUIS RYTHME CLASSIQUE MARDI/JEUDI AVEC MATCHS AMICAUX :

	U17A	U17 B
26/08/17	Journée à St Hilaire (50) (<i>à confirmer</i>)	
02/09/17	Deux matchs amicaux contre Bruz B&C (A&B)	
09/09/17	Deux matchs amicaux contre Cesson B&C (A&B) Ou Coupe	
16/09/17	REPRISE CHAMPIONNAT	

- *Les horaires et lieux des matchs seront à reconfirmer.*

Quelques fiches : sur les différentes formes d'étirements, d'abdominaux/tonification & de gainage :

ETIREMENTS

Etirement musculaire				
Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollet	Adducteurs	Dos
Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	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
				
				

Tonification complète sans matériel 12 exercices

























Circuit Training
30"effort 30"repos
2'repos inter-série
Faire de 1 à 5 séries

12 exercices:

- 1. Pompes sur genoux
- 2. Crunch inversé
- 3. Burpee
- 4. Ciseau costal
- 5. Double crunch
- 6. Gainage ventral
- 7. Jumping jack
- 8. Mountain climber
- 9. Crunch-abdos croisé
- 10. Soulevé de fesses
- 11. Fentes sautées
- 12. Gainage costal

<http://entrainement-sportif.fr>

GAINAGE

Difficulté		Muscles sollicités			
		Facile	Moyen	Difficile	Etirement
Ceinture scapulaire					
				 petits sauts	
					
					
Stabilisation du bassin					
					
Abdominaux		