



PROGRAMME INDIVIDUEL U16

1^{er} Août :

- Footing 2 x 20 mn (puls < 140)
- 3 x 30 abdos + 2 x 30 obliques
- 4 x 15 pompes

4 Août :

- Footing 1 x 30 mn (allure modérée 150 à 170 puls)
- Gainage 3 x 30'' (Face, 2 côtés, Dos)
- 4 x 30'' de Chaise
- 4 x 20 pompes

7 Août

- Footing 2x 20' (allure modérée 150 à 170 puls)
- 4 x 30 Abdos + 2 x 20 Rameurs
- 2 x 45'' de Chaise
- 20 pompes

9 Août

- Footing 1 x 40' (150 à 170 puls)
- 3 x 20'' Travail Lombaires
- 45'' Gainage Statique (Face, 2 côtés, Dos)
- 3 x 10 Burpees

11 Août

- 25' de Footing allure progressive
- 6 x 30 Abdos
- 2 x 10 Burpees
- 2 x 15 pompes

14 Août

- 3' de Footing allure normale + 1' de sprint (pendant 30')
- 2 x 20 montées de genou
- 4 x 30 Abdos
- 2 x 20 pompes

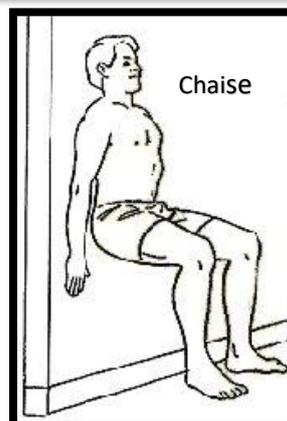
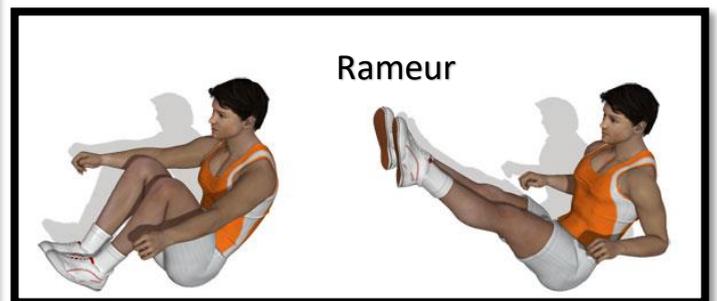
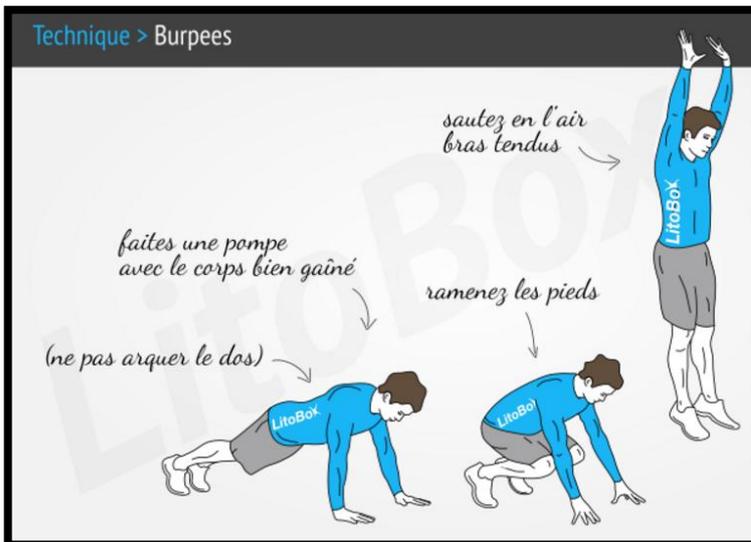
16 Août

- 30' de Footing allure progressive
- 6 x 30'' de Chaise
- 3 x 20'' travail Lombaires (SuperMan)
- 5 x 20 rameurs

18 Août

- 40' de Footing allure progressive
- 2 x 10 Burpees
- Gainage 3 x 45'' (Face, 2 côtés, Dos)
- 4 x 15 pompes
- 2 x 20 rameurs

FICHE TECHNIQUE



-**Les étirements** sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites-les **sérieusement 10 à 15 minutes** à la fin de chaque séance.

-Ne pas oublier de bien s'**hydrater** lors des séances : **Minimum 1.5L d'eau** par jour.

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition.

Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

Reprise des Entraînements Collectifs aux Bourroches

- Semaine 1 : 22 Août / 23 Août / 25 Août
- Semaine 2 : 29 Août / 30 Août / 1^{er} Septembre

Pour toutes questions diverses, remarques, absences ... je suis joignable au

1/ 0696 20 40 31

2/ 0669196255

Sportivement,

Gilles