

Programme de préparation à la reprise de la catégorie U15



Afin d'arriver prêt pour le début de saison, nous vous conseillons de bien suivre ce programme.



N'hésitez pas à couper avec le foot et profitez-en pour faire d'autres activités...

Pour les garçons qui ne reprennent pas le mercredi 16 août, décalez votre programme et commencez le 3 semaines avant votre reprise.

Petits repères pour le travail de course :

Allure modérée : vous pouvez discuter en courant (aisance respiratoire).





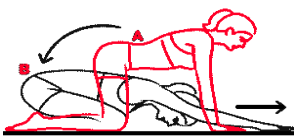



Allure soutenue : 70 à 80% de votre vitesse max.

DATES	TRAVAIL DE COURSE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Gainage ventral
3 SEMAINES AVANT LA REPRISE !			
Lundi 30 juillet 2018	15 min à allure modérée + 2 min de marche + 15 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (30'') + Gainage dorsal (30'') + Gainage costal (30'' chaque côté) + Lombaire (15'')	
Mercredi 1 Aout 2018	40 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (30'') + Gainage dorsal (30'') + Gainage costal (30'' chaque côté) + Lombaire (15'')	Attention à bien garder l'alignement tête-tronc-pied. Contracter les abdominaux en rentrant le ventre et serrer les fesses.
Vendredi 3 Aout 2018	20 min à allure modérée + 2 min de marche + 20 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (30'') + Gainage dorsal (30'') + Gainage costal (30'' chaque côté) + Lombaire (15'')	Gainage costal
2 SEMAINES AVANT LA REPRISE !			
Lundi 6 Aout 2018	15 min à allure modérée + 5 min à allure soutenue + 2 min de marche + 5 min à allure soutenue + 10 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (35'') + Gainage dorsal (35'') + Gainage costal (35'' chaque côté) + Lombaire (20'')	
Mercredi 8 août 2018	45 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (35'') + Gainage dorsal (35'') + Gainage costal (35'' chaque côté) + Lombaire (20'')	Attention à bien garder l'alignement tête-tronc-pied. Contracter les abdominaux en rentrant le ventre et serrer les fesses. Travail des 2 côtés.
Vendredi 10 août 2018	20 min à allure modérée + 5 min à allure soutenue + 2 min de marche + 5 min à allure soutenue + 10 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (35'') + Gainage dorsal (35'') + Gainage costal (35'' chaque côté) + Lombaire (20'')	Gainage dorsal
1 SEMAINE AVANT LA REPRISE !			
Lundi 13 août 2018	20 min à allure modérée + 7 min à allure soutenue + 2 min de marche + 7 min à allure soutenue + 10 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (40'') + Gainage dorsal (40'') + Gainage costal (40'' chaque côté) + Lombaire (20'')	
Mercredi 15 août 2018	50 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (40'') + Gainage dorsal (40'') + Gainage costal (40'' chaque côté) + Lombaire (20'')	Attention à bien garder l'alignement tête-tronc. Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds. Contracter les abdominaux en rentrant le ventre et serrer les fesses.
Vendredi 17 août 2018	20 min à allure modérée + 10 min à allure soutenue + 2 min de marche + 10 min à allure soutenue + 10 min à allure modérée	2 tour complets : enchaînement 5 postures Gainage ventral (40'') + Gainage dorsal (40'') + Gainage costal (40'' chaque côté) + Lombaire (20'')	Lombaire
			
			Attention à ne relever que la tête, les bras et les jambes.
Reprise le lundi 20 Août 2018			

Programme de préparation à la reprise de la catégorie U15

Attention : Il est important de bien s'étirer le lendemain de chacun de tes entraînements.

Importance des étirements et de l'hydratation !!!

Chaque position doit être tenue entre 15 et 20 secondes en respirant normalement			
Quadriceps	Ischio-jambiers	Mollets	Adducteurs
			
<p>Position debout, le pied avec la main opposée, coller les 2 genoux, tirer vers l'arrière le bassin vers l'avant. Attention à bien garder le dos droit.</p>	<p>Ramener la pointe de pied vers soi et descendre légèrement. Attention à bien garder le dos droit.</p>	<p>En appui contre un mur, les jambes en position « trépied », les pieds parallèles. Appuyer sur le talon de la jambe arrière.</p>	<p>Positionner les mains dans le dos au plus près des fesses, afin de garder le dos droit.</p>
Dos	Abdominaux	Fessiers	Psoas
			
<p>Se positionner sur les genoux, allonger ses bras et mains, pour permettre un étirement du dos.</p>	<p>En position allongée, relever le buste en tendant les bras. Regarder droit devant soi.</p>	<p>Allonger sur le dos, poser le pied sur le genou de l'autre jambe. Saisir cette dernière juste en dessous du genou et ramener le tout vers soi.</p>	<p>En position fente, les pieds sont parallèles. Venir légèrement vers l'avant, en gardant le dos droit, afin d'étirer le psoas.</p>