

# Programme de préparation à la reprise de la catégorie U18



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).

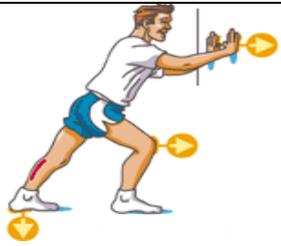
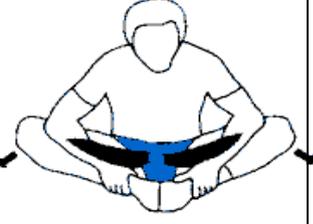
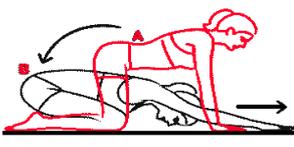
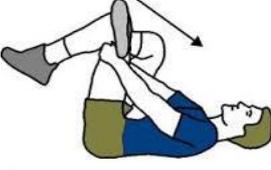
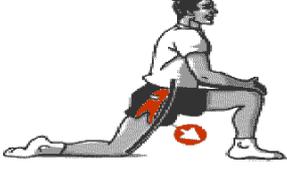
Allure soutenue : 70 à 80% de votre vitesse max.

DATES	TRAVAIL DE COURSE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Gainage ventral
<b>3 SEMAINES AVANT LA REPRISE !</b>			
Lundi 30 juillet 2018	15 min à allure modérée + 2 min de marche + 15 min à allure modérée	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> Gainage ventral (30'') + Gainage dorsal (30'') + Gainage costal (30'' chaque côté) + Lombaire (15'')	
Mercredi 1 Aout 2018	40 min à allure modérée	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> 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	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> Gainage ventral (30'') + Gainage dorsal (30'') + Gainage costal (30'' chaque côté) + Lombaire (15'')	<b>Gainage costal</b>
<b>2 SEMAINES AVANT LA REPRISE !</b>			
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	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> Gainage ventral (35'') + Gainage dorsal (35'') + Gainage costal (35'' chaque côté) + Lombaire (20'')	
Mercredi 8 août 2018	45 min à allure modérée	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> 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	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> Gainage ventral (35'') + Gainage dorsal (35'') + Gainage costal (35'' chaque côté) + Lombaire (20'')	<b>Gainage dorsal</b>
<b>1 SEMAINE AVANT LA REPRISE !</b>			
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	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> Gainage ventral (40'') + Gainage dorsal (40'') + Gainage costal (40'' chaque côté) + Lombaire (20'')	
Mercredi 15 août 2018	50 min à allure modérée	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> 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	<b>2 tour complets : enchaînement 5 postures</b> Gainage ventral (40'') + Gainage dorsal (40'') + Gainage costal (40'' chaque côté) + Lombaire (20'')	<b>Lombaire</b>
			
			Attention à ne relever que la tête, les bras et les jambes.
<b>Reprise le mardi 21 Août 2018</b>			

# Programme de préparation à la reprise de la catégorie U18

**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>