

Programme de préparation physique groupement 3 forêts

Ce programme a pour but de te remettre en forme, prévenir les blessures et de te préparer à la reprise collective fixée le Mardi 16 Août à 09h30 au terrain d'entraînement de Soudan. A ce titre, bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait partie intégrante de la préparation de l'équipe et sera considérée comme réalisé lors de la reprise de l'entraînement.

Jusqu'au 02 Août 2016

Période de régénération physique et psychologique de la saison passée. En fonction des besoins de chacun, reposez-vous et profitez de cette période pour couper avec l'activité football. Je sais que certains vont trouver ce travail contraignant, mais faites-le dans un moment de la journée où vous êtes calmes et reposés, pensez à bien vous hydrater.

Séance 1 (02/08/2016)

2 X 10' de footing à allure modérée

Renforcement musculaire :

6X 10 abdominaux

5X 5 pompes

6X 20' de chaise (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)

Proprioception :

maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

Etirement

Séance 2 (04/08/2016)

2 X 15' de footing à allure modérée

Renforcement musculaire :

6X 10 abdominaux (obliques et droits)

5X 5 pompes

6X 20'' de chaise + 5 sauts verticaux (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)

Proprioception :

- maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

Etirement

Séance 3 (09/08/2016)

2X15' de footing à allure modéré

Renforcement musculaire

6X 10 abdominaux (obliques et droits)

5X 5 pompes

6X20'' de chaise + 10 foulées bondissantes

Proprioception :

10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre

sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

Étirement

Séance 4 (11/08/2016)

2*15' de footing

Renforcement musculaire

8X 10 abdominaux (obliques et droits)

5X 5 pompes

Proprioception

5 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre

Proprioception sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

Etirement

PLANNING ENTRAINEMENT REPRISE COLLECTIVE.

Stage sur 3 jours à Soudan (Programme du Stage présent en pièce jointe)

Entraînement mardi 16 Août 2016 de 09h30 à 16h30 au Terrain de Foot de Soudan

Entraînement mercredi 17 Août 2016 de 09h30 à 16h30 au Terrain de Foot de Soudan

Entraînement jeudi 17 Août 2016 de 09h30 à 16h30 au Terrain de Foot de Soudan

Entraînement Lundi 22 Août de 18H30 à 20h00 à Soudan

Entraînement jeudi 25 Août de 18H30 à 20H00 à Soudan

Match le 27 Août Tournoi à Combrée

Entraînement mardi 30 Août de 18H30 à 20H00 à Soudan

Entraînement jeudi 01 Septembre de 18H30 à 20h00 à Soudan

Match amical le 03 Septembre (Adversaire à déterminer)

En première phrase, les **entraînements auront lieu le mardi et jeudi de 18H30 à 20H00** au terrain de Foot de Soudan.

Une réunion aura lieu le **03 Septembre à 10h00** à la Salle Omnisports de Soudan pour vous présenter l'équipe dirigeante du Groupement des 3 forêts et expliquer le fonctionnement du groupement. Nous comptons vivement sur votre présence à cette réunion.

Educateur U15

Julien BODINIER

PROGRAMME STAGE U15

Mardi 16 Août 2016

09H30 : Accueil des joueurs

10h-11h30 : Entraînement technico tactique

11H30-12h00 : Récupération+ Temps libre

12H-13H00: Repas (Le repas du midi est à la charge du joueurs)

13H-14h30 : Tournoi Fifa 2016

14H30-16h00 : Tournoi de football

Mercredi 16 Août 2016

09H30 : Accueil des joueurs

10H00-11h30 : Test physiques et techniques

11H30-12H00 : Récupération *

12H-13h : Repas (Le repas du midi est à la charge du joueurs)

13H-14h30 : Tournoi fifa 2016

14H30- 16H00 : Tournoi de Football

Jeudi 17 Août 2016

09H30 : Accueil des joueurs

10H00-11H30 : Entraînement de Football

11H30-12h00 : Récupération

12H-13h : Repas (Le repas du midi est à la charge du joueurs)

13H30-14H30 : Parcours techniques

15H00- 16h30 : Jeux extérieur (Touckball, Molky, Palets)

