



PREPARATION INDIVIDUELLE U15

Du lundi 14 juillet au dimanche 20 :

- *3 footing de 15 min*
- *1 série de 10 abdos / séance*
- *1 série de 10 pompes / séance*
- *étirements*

Du lundi 21 au dimanche 27 :

- *2 footing de 15 min*
- *1 série de 15 abdos / séance*
- *1 série de 15 pompes / séance*
- *étirements*
- *30 min de vélo*

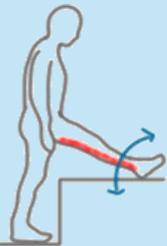
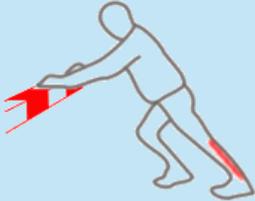
Du lundi 28 juillet au dimanche 3 aout :

- *2 footing de 20 min (accélération à 70% sur 10 sec ; récup' pendant 45 sec) faire ceci 4 fois / footing*
- *2 séries de 15 abdos / séance*
- *2 séries de 10 pompes / séance*
- *étirements*
- *1h de piscine*

Du lundi 4 aout au dimanche 10 aout :

- *Lundi : footing de 20 min + 1 série de 15 abdos + étirements*
- *Mardi : repos*
- *Mercredi : 30 min de vélo*
- *Jeudi : repos*
- *Vendredi : footing de 15 min + 1 série de 10 pompes + étirements*
- *Samedi : Piscine 1h*
- *Dimanche : repos*

Les Etirements du Footballeur

Ischios en rotation	Ischios (<i>pointe de pied vers soi, dos droit</i>)	ischios	fessiers
			
fessiers	mollets	quadiceps	quadiceps (consigne : serrer les fesses)
			
psoas (haut de l'avant cuisse)	Abducteurs	Abducteurs (extérieur des cuisses)	adducteurs (intérieur des cuisses)
			
dos	dos et intercostaux	ischios jambiers et dos	
		