

PROGRAMME DE REPRISE U18-U17

SAISON 2014/2015



Programme d'entretien individuel sur 3 semaines à effectuer avant la reprise
3 séances par semaine espacées de 48 h

Semaine 1 : du 28 juillet au 3 août

Séance 1 :

Footing 2 fois 15 min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements
Gainage: 30'' de face, 30'' de chaque côté
20 abdominaux droits, 20 abdominaux obliques droits et gauches
2 séries de 10 pompes

Séance 2 :

Footing 2 fois 15 min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements
Gainage: 30'' de face, 30'' de chaque côté
20 abdominaux droits, 20 abdominaux obliques droits et gauches
2 séries de 10 pompes

Séance 3 :

Footing 2 fois 20min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements
Gainage: 30'' de face, 30'' de chaque côté
20 abdominaux droits, 20 abdominaux obliques droits et gauches
2 séries de 10 pompes

Semaine 2 : du 4 au 10 août

Séance 4 :

Footing 2 fois 20min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 40'' de face, 40'' de chaque côté

30 abdominaux droits, 30 abdominaux obliques droits et gauches

2 séries de 15 pompes

Séance 5 :

Footing 30min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 40'' de face, 40'' de chaque côté

30 abdominaux droits, 30 abdominaux obliques droits et gauches

2 séries de 15 pompes

Séance 6 :

Footing 30min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 40'' de face, 40'' de chaque côté

30 abdominaux droits, 30 abdominaux obliques droits et gauches

2 séries de 15 pompes

Semaine 3 : du 11 au 17 août

Séance 7 :

Footing 40min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 50'' de face, 50'' de chaque côté

30 abdominaux droits, 30 abdominaux obliques droits et gauches

2 séries de 20 pompes

Séance 8 :

Footing 40min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 50'' de face, 50'' de chaque côté

30 abdominaux droits, 30 abdominaux obliques droits et gauches

2 séries de 20 pompes

Séance 9 :

Footing 45min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 50'' de face, 50'' de chaque côté

30 abdominaux droits, 30 abdominaux obliques droits et gauches

2 séries de 20 pompes

Conseils pratiques :

Eviter de courir sur le bitume, et entre 10h et 18h !

Rythme de course : Entre 140 -160 pulsations par minute. Travail d'endurance aérobie. Si au-delà, c'est que le rythme de course est trop rapide, si au contraire bien en dessous vous devez forcer un peu plus.

Ne faites pas autre chose sur le plan athlétique comme préparation (ex : fractionné, puissance, vitesse...ou autre mauvaise idée préconçue. Un peu de coordination, jonglages (pour varier les récup) est toujours apprécié. Bien s'étirer à la fin de chaque séance (c'est une partie de l'entraînement souvent négligée).

L'étirement musculaire permet une meilleure récupération (évite d'avoir les jambes lourdes ou douleurs musculaires et articulaires), prévient des blessures et améliore la souplesse

Bien s'hydrater en buvant beaucoup d'eau (participe aussi à une bonne récupération)

La pratique d'autres disciplines est fortement conseillée (natation, vélo, volley ...)

planning des entraînements :

lundi 18 août : entraînement à 19h00

mardi 19 août : entraînement à 19h00

jeudi 21 août : entraînement à 19h00

samedi 23 août : match amical à Hérouville à 17h00

lundi 25 août : entraînement à 19h00

mardi 26 août : entraînement à 19h00

mercredi 27 août : match amical contre Bretteville/odon

vendredi 29 août : entraînement à 19h00

dimanche 31 août : tournoi MOS Caen

lundi 1 septembre : entraînement à 19h00

mercredi 3 septembre : entraînement à 19h00

samedi 6 septembre : match amical contre Falaise

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à me contacter :

CONGNET Aymeric : 06 18 12 76 38

Passez de bonnes vacances et on se retrouve le lundi 18 août sur le terrain à 19h00 (pensez à prendre vos tennis, vos crampons et de l'eau)