



## SAISON 2017-2018

### Programme individuel de pré-reprise U18

En juillet **repos complet au niveau du football** mais rester actif en pratiquant d'autres activités (exemples : natation, vélo, marche, jeux vidéos, tennis, lecture, etc..). Cette période sera propice à te régénérer mentalement après la saison écoulée.

En Août il est temps de reprendre une activité physique qui te permettra de ne pas être en retard pour **la reprise collective est prévue le Lundi 14 Août 2017**. Nous te proposons de suivre six séances individuelles à partir du Mardi 1<sup>er</sup> Août 2017.

Objectif :

- Remettre en route tes muscles et tes articulations
- Retrouver une aisance respiratoire lorsque tu cours
- Prévenir les risques de blessures en début de saison
- Réduire les courbatures dès la reprise
- Éliminer les mauvaises graisses

<b>DATE</b>	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE</b>	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>SOUPLESSE/ÉTIREMENTS</b>
Mardi 1 <sup>er</sup> Août 2017	30 minutes à allure modérée	3 séries : 30 secondes par posture gainage dorsal gainage ventral gainage costal 30 abdos grand droit 15 abdos côté droit puis gauche 10 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois
Jeudi 03 Août 2017	30 minutes à allure modérée	3 séries : 30 secondes par posture gainage dorsal gainage ventral gainage costal 30 abdos grand droit 15 abdos côté droit puis gauche 10 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois
Samedi 05 Août 2017	30 minutes à allure modérée	3 séries : 30 secondes par posture gainage dorsal gainage ventral gainage costal 30 abdos grand droit 15 abdos côté droit puis gauche 10 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois
Lundi 07 Août 2017	40 minutes à allure modérée	4 séries : 30 secondes par posture gainage dorsal gainage ventral gainage costal 30 abdos grand droit 15 abdos côté droit puis gauche 15 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois
Mercredi 09 Août 2017	40 minutes à allure modérée	4 séries : 30 secondes par posture gainage dorsal gainage ventral gainage costal 30 abdos grand droit 15 abdos côté droit puis gauche 15 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois
Vendredi 11 Août 2017	40 minutes à allure modérée	4 séries : 30 secondes par posture gainage dorsal gainage ventral gainage costal 30 abdos grand droit 15 abdos côté droit puis gauche 15 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois