

Planning de reprise
Saison 2016-2017
U 16 - U 17
GJ BECON LOUROUSCAVIL

Planning de reprise collective :

Pour la reprise collective, prévoir des baskets en plus des chaussures de foot et bouteille d'eau ou gourde.

L'horaire est celui du début de la séance, il faut donc arriver un quart d'heure avant.

- Jeudi 25 Août 2016 : **REPRISE ENTRAINEMENT** . Début 18h45 à Champtocé (prévoir des baskets)

- Vendredi 26 Août 2016 : **ENTRAINEMENT** Début 18h45 à Champtocé (prévoir des baskets)

- Samedi 27 Août 2016 : **Match Amical contre Gj Chalennes St Georges à 15h00**

- Lundi 29 Août 2016 : **ENTRAINEMENT** . Début 18h45 à Champtocé (prévoir des baskets)

- Mercredi 31 Août 2016 : **Match Amical contre Beaucouzé (le soir)**

- Vendredi 02 Septembre 2016 : **ENTRAINEMENT** Début 18h45 à Champtocé

- Samedi 03 Septembre 2016 : **Match Amical contre Gj Ancenis St Géréon à 15h00**

- Mercredi 07 Septembre 2016 : **ENTRAINEMENT** Début 18h45 à Champtocé

Horaire à ajuster suivant les retours d'école des joueurs.

- Vendredi 04 Septembre 2016 : **ENTRAINEMENT** Début 18h45 à Champtocé

Horaire à ajuster suivant les retours d'école des joueurs.

- Samedi 10 Septembre 2016 : **Coupe de l'Anjou**

- Mercredi 14 Septembre 2016 : **ENTRAINEMENT**

- Vendredi 16 Septembre 2016 : **ENTRAINEMENT**

- Samedi 17 Septembre 2015 : **1ère JOURNEE CHAMPIONNAT**

Trêve estivale

Tu dois couper avec le football, mais maintenir une activité physique (tennis, natation, vélo, courses à pied...).

Préparation individuelle U 17

Saison 2016/2017

Pourquoi une préparation individuelle ?

Comme tous les sportifs, la continuité et le sérieux de l'entraînement constituent des bases de la performance. Une préparation physique minimum te permettra de construire une base athlétique saine qui servira à :

- Mieux supporter l'entraînement spécifique du début de saison.
- Tenir la distance tout au long de la saison.
- Limiter les risques de blessures.

Comment ?

A partir du mois d'août jusqu'à la reprise : **4 séances de footing tous les 3 jours.**

- Séance 1 : Footing de 20 min (seul ou à plusieurs)

Pulsations : 35/40 = (battements de ton cœur pour 15 s après l'effort. Si c'est plus important , c'est que tu cours trop vite)

Etirements : 10 min (pour gagner en souplesse et diminuer les blessures)

Hydratation (après l'effort et chaque jour 1.5 l d'eau)

Gainage facial (en appui sur les coudes, le ventre à 20 cm du sol environ)

4 séries de 30 s

Gainage latéral (en appui sur le bras gauche, le ventre à 20 cm du sol environ)

4 séries de 30 s

Gainage latéral (en appui sur le bras droit, le ventre à 20 cm du sol environ)

4 séries de 30 s

- **Séance 2** : Footing de 2*20 min avec récupération de 2 min entre les deux séries (seul ou à plusieurs)

Pulsations : 35/40 = (battements de ton cœur pour 15 s après l'effort. Si c'est plus important , c'est que tu cours trop vite)

Etirements : 10 min (pour gagner en souplesse et diminuer les blessures)

Hydratation (après l'effort et chaque jour 1.5 l d'eau)

Gainage facial : même chose que séance 1

- **Séance 3** : Footing de 2*20 min avec récupération de 2 min entre les deux séries (seul ou à plusieurs)

Pulsations : 35/40 = (battements de ton cœur pour 15 s après l'effort. Si c'est plus important , c'est que tu cours trop vite)

Etirements : 10 min (pour gagner en souplesse et diminuer les blessures)

Hydratation (après l'effort et chaque jour 1.5 l d'eau)

Gainage facial : même chose que séance 1 mais tenir 45 s au lieu de 30s

- **Séance 4** : Footing de 30 min en fractionné : 5 min à allure modérée, 5 min à allure plus soutenue, 5 min à allure modérée, 5 min à allure plus soutenue, 10 min à allure modérée (seul ou à plusieurs)

Etirements : 10 min (pour gagner en souplesse et diminuer les blessures)

Hydratation (après l'effort et chaque jour 1.5 l d'eau)

Gainage facial : même chose que séance 1 mais tenir 45 s au lieu de 30s

Il ne s'agit pas d'arriver au top physiquement mais de d'entretenir afin que la reprise soit moins dure.

Si tu es absent lors de la reprise ou si tu veux des renseignements, tu peux me contacter sur mon portable ci-dessous.

Bonne vacances à tous.

Pierre DOUGÉ

06-73-11-66-35

pierre.douge155@orange.fr

