

PROGRAMME DE REPRISE U14-U15

Saison 2018-2019

Pour éviter d'avoir trop de courbatures et de blessures musculaires, la préparation sportive se joue sur les 4-5 premières semaines avant le premier match officiel de la saison. Pour les U14, vous évoluerez sur un terrain de football à 11 ! La surface de l'aire de jeu étant multipliée par 2, il sera donc important de se maintenir en bonne forme physique pour commencer du mieux possible la nouvelle saison !

Les entrainements U14-U15 commenceront donc

Le lundi 13 août à 16h30

Sur les 4 premières semaines, pensez à apporter votre paire de basket et une bouteille d'eau pour tous les entrainements !

Vous trouverez ci-joint un programme de reprise pour reprendre le rythme avant les entrainements.

⇒ Au mois de juillet : Maintenir une activité physique régulière (natation, vélo, autres sports...)

⇒ Au mois d'août :

→ lundi 06 août 2018 :

- Footing 2 * 10 min à allure lente avec 5 min de récupération (étirements)
- 10 minutes d'étirements
- Gainage :
 - 3*15s sur les avant bras
 - 3*15s sur le coté gauche
 - 3*15s sur le coté droit

→ Mercredi 08 août 2018 :

- Footing 2 * 15 min à allure moyenne avec 5 min de récupération (étirements)
- 10 minutes d'étirements
- Gainage :
 - 3*20s sur les avant bras
 - 3*20s sur le coté gauche
 - 3*20s sur le coté droit

→ vendredi 10 août 2018 :

- Footing 2 * 20 min à allure moyenne avec 5 min de récupération (étirements)
- 10 minutes d'étirements
- Gainage :
 - 3*30s sur les avant bras
 - 3*30s sur le coté gauche
 - 3*30s sur le coté droit



Attention de ne pas creuser ou bomber le dos

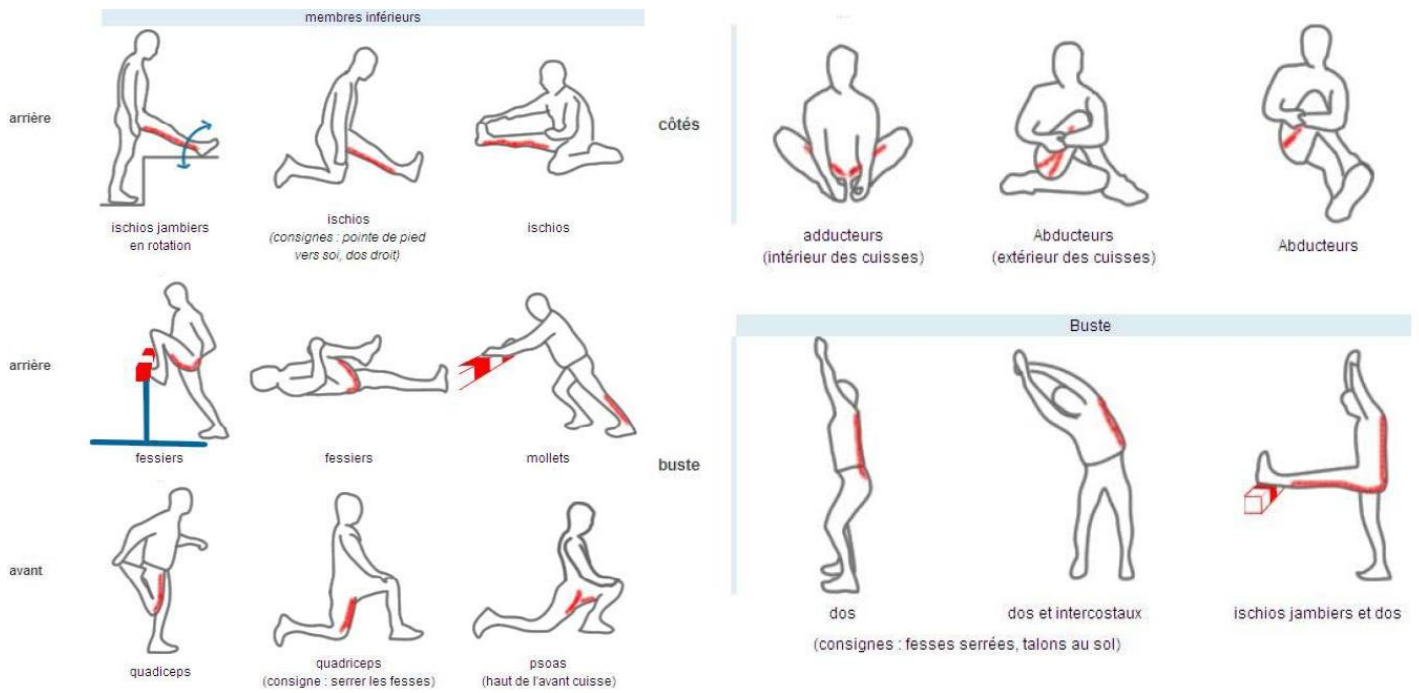


Attention de ne pas casser au niveau des hanches
La main est collée au corps et les pieds sont collés

Nous vous souhaitons de bonnes vacances, une bonne période de repos pour repartir sur une nouvelle saison sportive ! Bon courage !

Fabien

Pour les étirements, voici quelques images explicatives :



Planning prévisionnel de reprise

Les entrainements auront lieu à Rehel (synthétique ou herbe)

Lundi 13 août : entrainement à 16h30

Vendredi 17 août : entrainement

Lundi 20 août : entrainement à 10h00 (journée)

Mercredi 22 août : entrainement

Vendredi 24 août : entrainement

Samedi 25 août : Match amical à 15h00

Lundi 27 août : entrainement à 10h00 (journée)

Mercredi 29 août : Match amical à 16h00

Vendredi 31 août : entrainement

Dimanche 02 septembre : 1^{er} Match championnat pour l'équipe en ligue R1

Mercredi 05 septembre : entrainement

Vendredi 07 septembre : entrainement

Dimanche 09 septembre : 2^{ème} Match championnat pour l'équipe en ligue R1

Pour la suite de la saison :

Jours et horaires d'entrainement : mercredi (18h00-19h30) et vendredi (18h00-19h30)