

**PREPARATION**

**PHYSIQUE U13**

**SAISON 2018/2019**

Afin de débuter la saison 2018/2019 sur de bonnes bases et de jouer au football dès le premier entrainement de la saison prochaine, il est nécessaire que chacun d’entre vous se prépare à minima durant l’été.

C’est pourquoi voici un programme individuel d’avant saison qui vous permettra d’attaquer la rentrée en pleine forme!!!

**Préparation d’avant saison :**

* **Semaine 33 du 13 au 19 août 2018 :** 2 séances espacées de 2 jours de repos.
* Séance n°1 : 2x10min footing + jongleries 15min (tête, pieds)
* Séance n°2 : 2x12min footing + jongleries 15min (tête, pieds)
* **Semaine 34 du 20 au 26 août 2018 :** 2 séances espacées de 2 jours de repos.
* Séance n°3 : 20min footing + jongleries 15min (tête, pieds)
* Séance n°4 : 20min footing + jongleries 15min (tête, pieds)

Chaque séance devrait se terminer par une série d’étirements, cependant, ne connaissant pas vos compétences en la matière, et afin d’éviter toutes blessures, je préfère que vous compensiez par une bonne hydratation (BOIRE 2 A 3 LITRES D’EAU PAR JOUR) ainsi que par toutes les activités estivales comme la piscine et le vélo.

**NB :**

Les objectifs et les ambitions du groupe U13 seront abordés lors de la réunion éducateurs/parents/enfants, prévue à la rentrée, néanmoins je rappellerai quelques points essentiels :

**- Importance de la préparation foncière d’avant saison.**

**- Assiduité, présence aux entraînements.**

**- Respect, solidarité, rigueur et motivation dans la préparation ainsi que tout au long de la saison.**

Reprise de l’entraînement le mercredi 29 août 2018 à 18h45 au stade de Cléry.

Suivi du dimanche 2 septembre 2018 (horaire à définir) à la place du lundi 3.

**A compter du 5 Septembre 2018, les entraînements auront lieu le LUNDI et MERCREDI de 18h45 à 20h15.**

Bonnes vacances à toutes et à tous !

**CHEVALLIER Pascal**

**Educateur U13**

**Tel : 06 07 85 76 85 /** [chevallier.pascal1@gmail.com](mailto:chevallier.pascal1@gmail.com)