



Planning de pré-reprise U19 saison 2017-2018

Une nouvelle saison passionnante va débuter. Afin de pouvoir se concentrer rapidement sur le jeu, je conseille à chacun de suivre un programme de reprise d'activité physique pour arriver en forme à la reprise des entraînements collectifs.

Cette reprise d'activité n'est pas obligatoire mais fortement conseillée. Je me rendrai compte rapidement de votre état de forme individuel. Cette reprise est importante pour chaque joueur mais surtout pour notre collectif. Je compte sur votre détermination et votre envie pour faire de votre mieux.

A chaque début de séance, vous effectuerez un échauffement RUSSE. Cet échauffement consiste à réaliser des contractions musculaires afin de faire arriver le sang dans les muscles.

Après cet échauffement, vous effectuerez des gammes athlétiques, ce qui diminuera le risque de blessures.

Une partie course, un peu de renforcement musculaire et des étirements viendront compléter les séances.

Je vous laisse les illustrations des étirements et du renforcement musculaire que vous pouvez effectuer.

Ce programme durera 3 semaines, on montera en régime de semaine en semaine.

BON COURAGE ☺

Si vous avez des questions, vous pouvez me contacter

ETIREMENTS



Etirement des mollets



Etirement des ischio



© Espace-musculation.com

Quadriceps



© Espace-musculation.com

Fessiers



© Espace-musculation.com

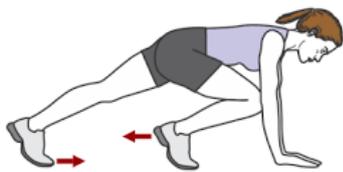
Adducteurs

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement du haut du corps



Renforcement du tronc



Renforcement du bas du corps



SEMAINE 1 du 17 au 23 juillet 3 séances dans la semaine

Echauffement russe (4min)

- 15 flexions jambes serrées
- 15 montées sur la pointe de pieds (pieds serrés)
- 15 flexions jambes écartées

Gammes athlétiques (4min)

- Pas chassés
- Talons fesses
- Foulées bondissantes
- Course arrière

Footing à allure modérée (30min)

Renforcement musculaire

- haut du corps : 2 séries de 10 répétitions
- tronc : 2 série de 10 répétitions
- bas du corps : 2 séries de 10 répétitions

Etirements

Semaine 2 du 24 au 30 juillet 3 séances dans la semaine

Echauffement russe (4min)

- 15 flexions jambes serrées
- 15 montées sur la pointe de pieds (pieds serrés)
- 15 flexions jambes écartées

Gammes athlétiques (4min)

- Pas chassés
- Talons fesses
- Foulées bondissantes
- Course arrière

Course

- 10 min de footing, mise en route
- 10 min de fartlek : alternance 1min de footing/1min de vitesse accélérée
- 10 min de footing

Renforcement musculaire

- haut du corps : 2 séries de 10 répétitions
- Tronc : 3 séries de 10 répétitions
- bas du corps : 3 séries de 10 répétitions

Etirements

Semaine 3 du 31 juillet au 6 août 3 séances dans la semaine

Echauffement russe (4min)

- 15 flexions jambes serrées
- 15 montées sur la pointe de pieds (pieds serrés)
- 15 flexions jambes écartées

Gammes athlétiques (4min)

- Pas chassés
- Talons fesses
- Foulées bondissantes
- Course arrière

Course

- 15 min de footing, mise en route
- 10 min de fartlek : alternance 30sec de footing/30 sec de vitesse accélérée
- 10 min de footing

Renforcement musculaire

- haut du corps : 2 séries de 10 répétitions
- Tronc : 3 séries de 15 répétitions
- bas du corps : 3 séries de 15 répétitions

Etirements

Date de reprise de l'entraînement collectif : le jeudi 10 août à 19H30 à BAGE

« Se réunir est un début ; rester ensemble est un progrès ; travailler ensemble est la réussite. » H.F