



SAISON 2017-2018

Programme individuel de pré-reprise U15

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 Jeudi 24 Août 2017**. Nous te proposons de suivre six séances individuelles à partir du Vendredi 11 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

DATE	ENDURANCE FONDAMENTALE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SOUPLESE/ÉTIREMENTS
Vendredi 11 Août 2017	20 minutes à allure modérée	2 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
Dimanche 13 Août 2017	20 minutes à allure modérée	2 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
Mardi 15 Août 2017	20 minutes à allure modérée	2 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 17 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 15 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois
Samedi 19 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 15 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois
Lundi 21 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 15 pompes	20 secondes pour chaque étirement répéter 2 fois