***Programme de Préparation Physique Groupe U15***

**Suite à la demande de certains d’entre vous et selon la volonté de chacun**, nous vous proposons ce programme qui a pour but de vous remettre en forme, prévenir les blessures et de vous préparer à la reprise collective fixée le **mardi 22 Août 2017**.

N’hésitez pas à communiquer entre vous par le biais des réseaux sociaux (Facebook, Snapchat, Instagram, …) et autres téléphones portables afin d’effectuer cette préparation entre copains.

***Jusqu’au 08 Août 2017*** : Période de régénération physique et psychologique de la saison passée. En fonction des besoins de chacun, reposez-vous et profitez de cette période pour couper l’activité football. Pensez à bien vous hydrater.

***Séance 1 (08/08/2017) :***

* 2 x 20 min de footing à allure modérée (repos de 5 min entre chaque et boire)
* Proprioception : Maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20 sec (5 fois chaque jambe)
* Etirements

***Séance 2 (10/08/2017) :***

* 2 x 25 min de footing à allure modérée (5 min de repos entre chaque et boire)
* Educatifs de course sur 15 mètres (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant) : Montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière
* Proprioception : maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20sec (5 fois chaque jambe)
* Etirements

***Séance 3 (12/08/2017) :***

* 2 x 30 min de footing à allure modérée (5 min de repos entre chaque et boire)
* Educatifs de course sur 15 mètres (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant) : Montés de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés
* Proprioception : 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds)+maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20sec (5 fois chaque jambe)
* Etirements

***Séance 4 (15/08/2017) :***

* 20 min de footing à allure modérée + 20 min de fractionnés (variation de rythme : Allure rapide pendant 30 sec toutes les 2 min, soit 8 variations) (repos de 5 min entre chaque et boire)
* Proprioception : 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20sec (5 fois chaque jambe)
* Etirements

***Séance 5 (17/08/2017) :***

* 20 min de footing à allure modérée + 20 min de fractionnés (variation de rythme : allure soutenue pendant 30sec toutes les 1min30) (repos de 5 min entre chaque et boire)
* Proprioception : pendant 10sec, sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l’équilibre sur ce même pied pendant 20sec (6 fois au total : 3 fois chaque jambe)
* Etirements

***Séance 6 (19/08/2017) :***

* 20 min de footing à allure modérée (repos de 5 min entre chaque et boire)
* Educatifs de course sur 15 mètres (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant) : Montées de genoux/Talons fesses/Jambes tendues/course arrière/Pas chassés/Pas croisés
* 2 x 8 min de 30sec/30sec en montées d’escalier : pendant 30sec monter et descendre une dizaine de marches d’escalier (rythme soutenu, marche par marche) puis 30sec de repos
* Proprioception : Pendant 10sec, sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l’équilibre sur ce même pied pendant 20 sec (6 fois au total : 3 fois de chaque jambe)
* Etirements

***Les Dirigeants U15***