

Préparation avant saison U15 2018-2019

Afin de bien démarrer la saison et d'être prêt **jeudi 16 aout**, il est important de suivre le programme suivant. Il n'est pas nécessaire de rappeler que le joueur le plus affuté et le mieux préparé peut s'exprimer sur un terrain de football en prenant du plaisir.

J'insiste sur le travail athlétique qui ne doit pas être un frein mais au contraire une motivation. Quel bonheur que de sortir rincer d'une séance d'entraînement quand on sait que derrière cela va porter ses fruits sur les efforts durant un match.

A partir de ce soir, si possible, 3 séances par semaine (le matin ou le soir à la fraîche, jamais en plein après-midi) sur une période de 2 semaines.

Attention à prendre en compte impérativement les conseils suivants pour toutes les séances :

- éviter de courir sur des endroits durs comme la route, ce qui peut entraîner des douleurs articulaires, tendineuses et cartilagineuses au niveau des genoux et des chevilles. Privilégiez l'herbe ou les sentiers, meilleurs également pour le dos.
- Pensez à vous hydrater régulièrement tout au long de la journée. Boire avant la sensation de soif sinon il est déjà trop tard !!!
- Si vous ne voulez pas courir seul, retrouvez-vous à plusieurs, c'est toujours plus agréable, les difficultés passent mieux, mais il ne faut pas oublier d'être sérieux, notamment sur les étirements et la réhydratation qui doit se faire au moins toutes les 30 minutes, avant, pendant et après l'effort.

Lundi 30 juillet :

Footings : 25 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler).
5 minutes de marche normale pour récupérer.
Etirements (IMPORTANT: 7 à 8 min minimum)

3 x 15 abdominaux (jambes pliées) en alternance avec 3 x 5 pompes

Mercredi 1^{er} aout :

Footings : 12 min à allure modérée
3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
Footings : 12 min à allure modérée
Récupération en marche normale
Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :

2 x 20 abdos (jambes pliées)
Gainage : 2 x 20 secondes sur les avant bras (récup 30 sec)
Gainage côté : 2 x 20 secondes (en alternance de chaque côté)
3x6 pompes

Vendredi 3 aout :

Footings : 15 min à allure modérée
3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
Footings : 15 min à allure modérée
Récupération en marche normale
Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :

3 x 20 abdos (jambes pliées)
Gainage : 3 x 20 secondes (récup 30 sec)
Gainage côté : 3 x 20 secondes (en alternance de chaque côté)
3 x 7 pompes

Lundi 6 aout :

Footings : 10 min à allure modérée
Footings : 5 min à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)
Footings : 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
Footings : 10 min de footing à allure modérée
Récupération en marche normale
Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :

3 x 20 abdos (jambes pliées)
Gainage : 3 x 30 secondes (récup 30 sec)
Gainage côté : 3 x 30 secondes (en alternance de chaque côté)
3 x 8 pompes

Mercredi 8 aout :

Footings : 30 min à allure modérée
5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :

3 x 25 abdos (jambes pliées)
Gainage : 3 x 30sec sur les avants bras (récup 30 sec)
Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
3 x 10 pompes

Vendredi 10 aout :

Footing : 15 min à allure modérée

Fractionné : 10 min (1min allure soutenue, 1min allure modérée)

5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)

Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Renforcement musculaire :

3 x 20 abdos (jambes pliées)

Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)

Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)

3 x 10 pompes

Lundi 13 aout :

Footing : 15 min à allure modérée

Footing : 5 min à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)

5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)

Footing : 5 min à allure soutenue

5 min récupération en marche normale

Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Renforcement musculaire :

3 x 25 abdos (jambes pliées)

Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)

Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)

3 x 15 pompes

Mercredi 15 aout :

Reprise le lendemain séance légère mais utile :

Footing : 20 min à allure modérée

Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Dans l'attente de vous retrouver reposés, motivés, et bien préparés pour débiter la nouvelle saison 2018-2019 nous vous souhaitons d'excellentes vacances.

Le STAFF :

Franck SOULAGNET, Robert FAUVEL, Rémi FLORANE, Loïc OULHENS