**REPRISE INDIVIDUELLE DE L’ENTRAINEMENT**

**SAISON 2015 -2016 / SENIORS – U19**

 Félicitations à vous pour cette saison sportive : les montées pour l’équipe A en PH, l’équipe B en 2 ème div et l’équipe C en 3 ème div et oui rien que ca !!! . Bienvenue également aux nouveaux joueurs. Une nouvelle saison vous attend avec l’objectif de faire un bon maintient pour les 3 équipes en championnat et avoir l’ambition de faire un bon parcours dans les différentes coupes.

 Il est donc très important de se préparer pour reprendre la saison en bonne condition physique. Afin que chacun d’entre vous puissent être en forme à la reprise prévue ***le Vendredi 31/07/2015 à 19h00***  à Touroussel, je vous propose ci-dessous un programme de préparation simple qu’il convient d’appliquer le plus sérieusement possible :

Mardi 14 Juillet : 1ère séance :

* 3 x 10’ de footing (65% VMA : 140 à 150 batt/min de fréquence cardiaque)
	+ aisance respiratoire, aisance dans la foulée, sans changement de rythme.
* 15’ d’étirements passifs (30’’ sur chaque position)
* Abdos 4 séries de 20 répétitions / Pompes 3 séries de 10 répétitions
* Gainage isométrique 2x30’’ de face / 2 x 30’’ de chaque côté (oblique)

Mercredi 15 Juillet : 2ème séance :

* 3 x 15’ de footing (65% VMA : 140 à 150 batt/min)
	+ aisance respiratoire, aisance dans la foulée, sans changement de rythme.
* 15’ d’étirements passifs (30’’ sur chaque position)
* Abdos 6 séries de 20 répétitions / Pompes 3 séries de 15 répétitions
* Gainage isométrique 3x30’’ de face / 3 x 30’’ de chaque côté (oblique)

Vendredi 17 Juillet : 3ème séance :

* 3 x 10’ de footing (75% VMA : 160 à 170 batt/min)
	+ Plus rapide que les 2 séances précédentes, allure rythmée.
* 15’ d’étirements passifs (30’’ sur chaque position)
* 20’ de Jonglerie libre : pied fort, pied faible, tête

Lundi 20 Juillet : 4ème séance :

* 2 x 20’ de footing (65% VMA : 140 à 150 batt/min)
	+ aisance respiratoire, aisance dans la foulée, sans changement de rythme.
* 15’ d’étirements passifs (30’’ sur chaque position)
* Abdos 8 séries de 20 répétitions / Pompes 4 séries de 15 répétitions
* Gainage isométrique 3x45’’ de face / 3 x 45’’ de chaque côté (oblique)

Mercredi 22 Juillet : 5ème séance :

* 3 x 15’ de footing (75% VMA : 160 à 170 batt/min)
	+ Allure rythmée.
* 15’ d’étirements passifs (30’’ sur chaque position)
* Abdos 10 séries de 20 répétitions / Pompes 4 séries de 20 répétitions
* 20’ de Jonglerie libre : pied fort, pied faible, tête

Vendredi 24 juillet : 6ème séance :

* 3 x 10’ de footing très rapide (80% VMA : 170 à 180 batt/min) / Récupération de 5’ entre
* 15’ d’étirements passifs (30’’ sur chaque position)
* 30’ de Jonglerie libre : pied fort, pied faible, tête
* Abdos 10 séries de 20 répétitions / Pompes 4 séries de 20 répétitions

Lundi 27 juillet : 7ème séance :

* 2 x 30’ de footing (65% VMA : 140 à 150 batt/min)
* Educatifs de course sur 20m (3 passages par exercice / retour marché) :

- talons fesses / montées de genoux / jambes tendues

- courses arrières / pas chassés / pas croisés

* Bondissements sur 20m (3 passages par exercice / retour marché) :

- foulées bondissantes / cloches pieds (droit et gauche)

- enchaîner 2 cloches pieds gauches - 2 cloches pieds droits

Mardi 28 juillet : 8ème séance :

* 3 x 15’ de footing très rapide (80% VMA : 170 à 180 batt/min)
* 15’ d’étirements passifs (30’’ sur chaque position)
* 30’ de Jonglerie libre : pied fort, pied faible, tête
* Gainage isométrique 4x45’’ de face / 4 x 45’’ de chaque côté (oblique)

**REMARQUE :**

► N’oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après la séance, et d’avoir une bonne alimentation avant et après cette séance.

► Courez avec des chaussures de bonnes qualités (tennis, running).

► Prenez le temps de faire vos séances et appliquez vous sur le renforcement musculaire et sur les étirements.

 Bon courage pour cette reprise,

 Profiter de vos vacances pour vous distraire et pour effectuer

 D’autres sports (Baignade, Beach Soccer, Beach Volley, VTT….)

**Rendez-vous le Vendredi 31/07/2015 à 19 h00 avec vos tennis et vos crampons !!!**

***Si vous ne pouvez pas reprendre à cette date pour cause de vacances***

***ou autre, contactez-nous, pour que l’on puisse vous transmettre***

***un programme d’entraînement adapté.***

Le Staff Technique

Jean-michel Abiven : 06 70 18 88 58

Rémy Raguenes : 06 40 13 63 36

Jérome Prigent : 06 15 08 17 03