**LA BREDE FOOTBALL CLUB, PROGRAMME INDIVIDUEL DE PRE SAISON U 17 2014 2015**

Il est important de **respecter ce programme le plus possible** qui, ajouté à la préparation collective, te permettra ou non de réussir une bonne saison sur le plan physique, mais également psychologique. **La période de préparation d’avant-saison est une période importante**, **à toi d’en prendre conscience**. Si tu suis ce programme, tu seras **prêt pour débuter les entraînements collectifs**.

Ce programme se déroule sur **9 séances** et démarre le **Mardi 15 juillet 2014 jusqu’au Samedi 9 août 2014.**

Il est important d’**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, et de **garder une activité sportive durant la période estivale (vélo et natation notamment).**

Si tu ne veux pas courir tout 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. Le mieux est de **boire une bouteille d’eau de 1,5l par jour, de manger équilibré (fruits, légumes, viandes pour les protéines, féculents), car un sportif de bon niveau se doit d’avoir une très bonne hygiène de vie.**

***Mardi 15 Juillet :***

* 25 minutes de footing, allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche rapide.
* 20 minutes de footing, allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 4 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Vendredi 18 Juillet :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 25 minutes de footing, allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche rapide.
* 15 minutes de footing allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 4 x 15 abdominaux, puis 3x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Lundi 21 Juillet :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 20 minutes de footing, allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche rapide.
* 5 minutes de footing allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).
* 5 minutes de footing allure modérée (60 à 70% de son potentiel).
* 5 minutes de footing allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 3 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Jeudi 24 Juillet :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 25 minutes de footing allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 10 minutes de travail intermittent : 20 secondes en sprint, 40 secondes à petite allure.
* 3 fois 10 pompes.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Lundi 28 Juillet :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 20 minutes de footing, allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 8 minutes de travail intermittent : 20 secondes en sprint, 30 secondes à petite allure.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 minutes de travail intermittent : 10 secondes en sprint, 15 secondes à petite allure.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 3 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Jeudi 31 Juillet :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 15 minutes de footing, allure modérée.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 6 minutes de travail intermittent : 20 secondes en sprint, 20 secondes à petite allure.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 6 minutes de travail intermittent : 15 secondes en sprint, 15 secondes à petite allure.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 3 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Lundi 4 Août :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 45 minutes de footing, allure modéré.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 3 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Mercredi 6 Août :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 60 minutes de footing, allure modéré.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 3 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***Samedi 9 Août :***

* 10 minutes de jonglerie.
* 60 minutes de footing, allure modéré.
* 5 minutes de récupération en marche normale.
* 3 fois 10 pompes.
* 3 x 15 abdominaux, puis 3 x 30 secondes de gainage (ventre, côté droit et gauche).
* Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

***N’oubliez surtout pas de vous étirer correctement après chaque séance de façon à récupérer plus rapidement.***

***Ce programme de préparation foncière individuel émane de votre propre responsabilité et vous est donné pour 3 raisons : arriver affûté pour être prêt à accumuler de grosses charges d'entraînement, éviter les***

***Blessures, et gagner du temps sur la préparation (afin de ne pas faire de foncier à la reprise et passer de suite aux exercices fractionnés).***

***Des tests seront faits dès les premières séances afin d'évaluer le travail réalisé.***

***Excellentes vacances à tous, on se retrouve en forme le Lundi 11 Aout à 18h, avec votre bouteille d’eau et vos tennis bien sur.***

*Programmation de début de saison*

***Lundi 11 Aout*** : reprise 18h

Jusqu’à la rentrée scolaire, minimum 3 entrainements par semaine à 18h.

***Mardi 19 Aout*** : Match amical contre Mérignac Arlac U 17 DH (*horaire et lieu à définir).*

***Vendredi 22 Aout****:* Matchamical contre Villenave d’Ornon U 17 DH (horaire et lieu à définir).

***Mardi 26 ou Mercredi 27 Aout :*** *:* Matchamical contre Lège Cap Ferret U 17 DH (horaire et lieu à définir).

***Weekend du 30 et 31 Aout*** (*départ très probable le 29 au soir*) Tournoi international de Pornic dans le 44 (équipes étrangères, niveau national et DH)

Plus d’informations au début de la préparation.

***Pour toutes informations n’hésitez pas à me contacter :***

***Tel : 0676805780***

***Mail :*** [***thomasherreria@hotmail.fr***](mailto:thomasherreria@hotmail.fr)

***Ps : OBJECTIF DH !!!!!***