



U14/U15

Préparation Physique Individuelle



Afin de débiter cette nouvelle saison 2015/2016 dans les meilleures conditions, voici la programmation individuelle : (la licence devra être validée pour pouvoir reprendre les entraînements)

- Semaine 33 (du 10 Août au 16 Août)
 - Footing (rythme modéré) 20 min (2 footings par semaine)
 - 15 Flexions et 10 Pompes
- Semaine 34 (du 17 Août au 23 Août)
 - Footing (rythme soutenu) 20 min (3 footings par semaine)
 - 20 Flexions et 15 Pompes
- Semaine 35 (du 24 Août au 30 Août)
 - Footing (rythme soutenu) 25 min (3 footings par semaine)
 - 30 Flexions et 15 Pompes
- Reprise de l'entraînement Le Lundi 24 Août rendez-vous 18h30 au stade de Talmont (la suite du programme vous sera transmis le jour même)



Conseil : Faire vos footings aux heures les moins chaudes de la journée (tôt le matin ou en soirée), hydratez vous en petite quantité avant, pendant et surtout après l'effort. N'oubliez pas de bien vous étirer après chaque footing. Le nombre de footings programmés par semaine sont suffisants, profitez de vos vacances.



La préparation physique est essentielle pour bien débiter votre saison. Votre investissement, votre motivation lors de cette préparation ne tient qu'à vous même; elle nous permettra d'évaluer votre niveau et vos ambitions. Nous comptons sur votre rigueur.

Bonnes vacances à tous et bonne préparation.

Kévin PICHARD Éducateur U15

