

Préparation physique individuelle U14-U15 du PBC FC

Ce programme à pour but de te remettre en forme, retrouver une aisance respiratoire, remettre en route les muscles, les tendons et les articulations et de préparer la reprise collective qui aura lieu le **mercredi 22 août**. A ce titre, bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait parti intégrante de la préparation de l'équipe et sera considéré comme réalisé à la reprise de l'entraînement.

Conseils :

- **Penser à boire** pendant et surtout après les séances
- **Faire si possible les séances le matin si forte chaleur**
- Respecter les **temps d'activité** et de **repos**
- **Insister sur les étirements**
- **Chacun s'organise** comme il l'entend, vous pouvez le faire à plusieurs.(si vous habitez le même village, si vous habitez pas loin les uns des autres)

Séance 1 - lundi 6 août:

- 2 x 12 min de course à faible allure (entre 120/140 battement/min) sur surface souple (herbe, chemin)
- proprioception : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois chaque jambe)
- jonglerie : pied fort/pied faible (50 contacts chaque pied) et tête (25 contacts)
- étirements : 20 secondes sur chaque groupe musculaire (mollet, quadri, ischio et adducteurs) ci-joint une feuille expliquant les étirements selon le groupe musculaire.

Séance 2 - mercredi 8 août:

- petit échauffement : sur 15m (talons aux fesses, montées de genoux, course arriere) 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant
- 25 min de course à faible allure (120/140 battement/min)
- renforcement musculaire : Gainage (20sec sur les avant bras / 20sec sur le côté droit / 20sec sur le côté gauche)
- jonglerie : idem que séance 1
- étirements : idem

Séance 3 - vendredi 10 août:

- 30min de course à intensité faible (pas d'essoufflement).
- ou sortie vélo 45 min
- étirements : idem

Séance 4 - lundi 13 août:

- endurance : 10 min allure faible 2*8 min de course à intensité soutenue. 4min de récupération entre les 2 séries. -sur surface souple (herbe ou chemin) -intensité Fréquence Cardiaque: 140-160 batts/min
- renforcement musculaire : Gainage (20sec sur les avant bras / 20sec sur le côté droit / 20sec sur le côté gauche). Ceci répété 2 fois
- étirements : idem

Séance 5 - mercredi 15 août:

- endurance : 20 min de course à allure normal + 10 min de fartleck (allure soutenue pendant 30 sec toute les 2 min
- renforcement musculaire : 2 * 10 abdos (grand droit/oblique) + gainage 30 sec sur chaque côté + 2 * 5 pompes
- proprioception : 10 petits sauts sur une jambe (pointe des pieds) + enchainé par équilibre sur une chambre pendant 20 sec (3 fois sur chaque jambe)
- étirements : idem

Séance 6 - vendredi 17 août:

- endurance : 2 * 20 min sur parcours légèrement vallonnés
- proprioception : sautillé sur une jambe dans toute les directions pendant 10 sec + enchainé par équilibre sur une jambe pendant 20 sec (3 fois sur chaque jambe)
- étirements : idem

Séance 7 - lundi 20 août:

- endurance : 10 min de course à allure normale + 10 min à allure soutenue
- technique : Maîtrise de balle pendant 15min (conduite de balle / jonglage / contrôle-passe).
- entretien musculaire : 3 * 10 abdos (grand droit / oblique) + 3*5 pompes
- étirements : idem

PROGRAMME		HORAIRE	STADE
22/08/18	Entraînement de reprise		Blangy
24/08/18	Entraînement		Blangy
25/08/18	AMICAL ; PBC FC – AS Villers-B.	14h00	Poix
27/08/18	Entraînement		Blangy
29/08/18	AMICAL ; PBC FC – Conty-L. SC	A def.	A def.
31/08/18	Entraînement		Blangy
01/09/18	AMICAL : PBC FC – ES 2 Vallées	A def.	A def.
04/09/18	Entraînement		Blangy
06/09/18	Entraînement		Blangy

BON COURAGE A TOUS et SOYEZ MOTIVES !!!

Christophe DESCAMPS
 Educateur U15
 06.30.67.70.34