



## Programme de reprise pour la catégorie U17

Quelques informations à propos de la préparation physique :

- Vous pratiquez un sport collectif mais la préparation physique est personnelle. Mieux vous allez vous préparer et mieux vous vous sentirez dans la pratique du football. Nous comptons sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning.
- Vous perdez la quasi totalité de votre préparation en 20 jours d'arrêt.
- Vous aurez besoin de 6 à 8 semaines pour vous remettre en condition et 2 mois minimum avant de retrouver le rythme de la compétition.

Ce programme se décompose en deux parties :

1. Préparation individuelle (chez vous ou en vacances)
2. Préparation collective (au club)

### Programme individuel d'avant saison basé sur trois semaines

- 13/07/2016 : Footing de 15 minutes  
Renforcement musculaire : 3 \* 30 abdominaux + 2 \* 10 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)
- 15/07/2016 : Footing de 2 \* 15 minutes avec temps de récupération de 10 à 15 minutes  
Renforcement musculaire : 3 \* 30 abdominaux + 2 \* 10 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)
- 18/07/2016 : Footing de 45 minutes  
Renforcement musculaire : 3 \* 40 abdominaux + 2 \* 20 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)  
Jonglages Pied droit, pied gauche
- 20/07/2016 : Footing de 45 minutes  
Renforcement musculaire : 3 \* 40 abdominaux + 2 \* 20 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)  
Jonglages Pied droit, pied gauche
- 22/07/2016 : Footing de 30 minutes  
Renforcement musculaire : 3 \* 30 abdominaux + 2 \* 10 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)  
Jonglages Pied droit, pied gauche
- 25/07/2016 : Footing de 45 minutes  
Gainage axe, gauche, droit (3 \* 30 secondes dans chaque position)  
Renforcement musculaire : 3 \* 30 abdominaux + 2 \* 20 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)  
Conduite de balle sur course de 50 mètres en 15 à 20 secondes
- 27/07/2016 : Footing de 2 \* 30 minutes avec temps de récupération de 15 minutes de marche  
Gainage axe, gauche, droit (3 \* 30 secondes dans chaque position)  
Renforcement musculaire : 3 \* 30 abdominaux + 2 \* 20 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)  
Conduite de balle sur course de 50 mètres en 15 à 20 secondes
- 29/07/2016 : Footing de 45 minutes  
Gainage axe, gauche, droit (3 \* 30 secondes dans chaque position)  
Renforcement musculaire : 3 \* 30 abdominaux + 2 \* 20 pompes  
Étirements passifs (15 secondes par étirement environ)  
Conduite de balle sur course de 50 mètres en 15 à 20 secondes

## Programme collectif

Chaque joueur devra se munir d'une paire de baskets et d'une paire de chaussures de football pour chaque entraînement.

- 02/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 03/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 04/08/2016 10h00 - 19h00 Journée sportive (repas pris en charge par le club)
- 05/08/2016 17h30 **A : match** contre le stade de Reims U16, à Reims
- 06/08/2016 Repos
  
- 08/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 09/08/2016 10h00 - 19h00 Journée sportive (repas pris en charge par le club)
- 10/08/2016 15h00 **A : match** contre Sedan, à Rethel
- 11/08/2016 Repos
- 12/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 13/08/2016 15h00 **A : match** contre Vervins U18, à Vervins
  
- 15/08/2016 Repos
- 16/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 17/08/2016 15h30 **A : match** contre Virton, à Virton  
16h00 **B : match** contre BCBG, à Le Chesne
- 18/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 19/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 20/08/2016 15h00 **A : match** contre La Chapelle, à Rethel
- 20/08/2016 **B : match** contre Prix B
  
- 22/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 23/08/2016 Repos
- 24/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 24/08/2016 15h00 **B : match** contre Taissy, à Rethel
- 25/08/2016 Repos
- 26/08/2016 18h15 - 19h45 Entraînement
- 27/08/2016 **B : match** contre TRM, à Tournes
- 27/08/2016 15h00 **C : match** contre Nouvion, à Nouvion (Terrain des cheminots)
- 28/08/2016 15h00 **A : Reprise du championnat contre Sochaux, à Rethel**
  
- 29/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 30/08/2016 Repos
- 31/08/2016 18h00 - 19h30 Entraînement
- 31/08/2016 **B : match** contre Liart/Signy, à Signy
- 01/09/2016 Repos
- 02/09/2016 18h15 - 19h45 Entraînement
- 03/09/2016 17h00 **B : match** contre Villers-Semeuse, à Rethel
- 03/09/2016 **C : match** à déterminer
- 04/09/2016 15h00 **A : Championnat contre Metz, à Metz**

A partir du 05/09/2016, les entraînements se dérouleront :

- Le lundi de 18h15 à 19h45 pour les groupes B et C et les joueurs du groupe A non inscrits en section sportive
- Le mercredi de 16h à 17h30 pour les groupes B et C
- Le mercredi de 18h15 à 19h45 pour le groupe A
- Le vendredi de 18h15 à 19h45 pour le groupe A

Reprise des championnats :

- Équipe A : 28/08/2016 à Rethel contre Sochaux
- Équipe B : 10/09/2016
- Équipe C : 10/09/2016