

U15 - TES : 2017-2018

Reprise des Entraînements : Le Lundi 14 Août – Rdv à Saint Disdille à : 9h30

Vous connaissez l'importance de respecter ce programme individuel pour arriver en forme suffisante pour la reprise des entraînements.

Je vous conseille de l'effectuer, tôt le matin ou tard le soir afin d'éviter les grosses chaleurs.

Je vous conseille également de courir en BASKETS (chaussures de running) sur des terrains souples (sentier, terre, pelouse...) et d'éviter les routes goudronnées.

8 séances de préparation à la reprise au Programme

- Semaine du : 31 Juillet au 6 août - 4 Séances.

- **Lundi** : footing 2 x 10 min avec 5 min de repos (pulses inférieures à 140) + travail de jonglerie 10 min
- **Mardi** : footing 2 x 10 min avec 5 min de repos (pulses inférieures à 140) + travail de jonglerie 10 min
- **Mercredi** : footing 2 x 15min (pulses comprises entre 140 et 165) + travail de jonglerie 15 min, Passes courtes 15min.
- **Vendredi** : footing 2 x 15min (pulses comprises entre 140 et 165) + travail de jonglerie 15 min, Passes courtes 15min.

- Semaine du : 7 au 13 août - 4 séances.

- **Lundi** : footing 2 x 15min, Pause 3 minutes (pulses comprises entre 140 et 165) + travail de jonglerie 15 min, Passes courtes 15min.
- **Mardi** : footing 3 x 10 min, Pause 1'30 (pulses comprises entre 140 et 165) + travail de jonglerie 15 min, Passes courtes 15min.
- **Jeudi** : 3 x 12 min, Pause 1'30 (pulses comprises entre 140 et 165) + travail de jonglerie 15 min, Passes courtes 15min.
- **Vendredi** : 3 x 12 min, Pause 1'30 (pulses comprises entre 140 et 165) + travail de jonglerie 15 min, Passes courtes 15min.

➤ **Accompagner toutes vos séances d'un enchaînement de GAINAGE sur les 3 faces : (x5, Récupération : 3')**



=> Appuis coudes/ pointes de pied : 20 secondes puis 10 secondes de récupération



=> Appui coude gauche/ extérieur du pied gauche (de côté) : 20 secondes puis 10 secondes de récup.



=> Appui coude droit / extérieur du pied droit (de côté) 20 secondes puis 10 secondes de récupération

➤ **Finir vos séances par des Étirements Passifs :**

Quadriceps, Psoas, Ischios, Adducteurs, Mollets, Abdominaux

20 secondes par Posture,

Hydratation 2 l/jours minimum (éviter les boissons trop sucrés) !!!!

Bonne Préparation, Le staff Technique du TES FC