**Programme pré-saison U16 U18.**

***Intro :***

Ce programme ne représente qu’une activité légère et à pour but de vous remettre en mouvement dans un cadre de facilité afin de reprendre les séances d’entrainements sans problèmes et pour éviter toutes blessures musculaires.

Ce n’est en aucun cas un programme d’entrainement à but de développement. C’est une remise en jambe. Tout doit se faire facilement et sans douleurs.

Soyez sérieux car il conditionne pour vous une bonne reprise.

***Recommandations d’ordre général :***

Reprendre d’ores et déjà un rythme de vie « normal » et « adapté » à votre vie de sportif :

* Se coucher à des heures fixes et non tardives
* Dormir au minimum 9h par nuit
* S’hydrater énormément **avec de l’eau**

***Attention aux abus :***

Période critique car propice aux abus faciles, tels que :

* Repas trop copieux
* Manque de repos (sorties, etc…)

***Choix des circuits :***

Circuits herbeux (pas de macadam)

Circuits sinueux et vallonnés

Programme à faire de préférence le matin ou en fin d’après-midi en évitant les périodes les plus chaudes de la journée.

***Quelques conseils :***

Ne pas trop se couvrir, favoriser l’élimination par la transpiration

Boire beaucoup d’eau après mais aussi **avant** et pendant la séance.

Si vous courez sur la plage, faites le sur du sable dur

***Concernant les étirements :***

Les mollets sont prioritaires, aussi bien genou tendu que fléchi avec l’aide d’un trottoir.

Etirer les quadriceps (devant de la cuisse) de façon classique, talon collé à la fesse les genoux collés. On peut fermer les yeux ce qui fera travailler l’équilibre mais aussi les sensations au niveau de la cheville, ce qui évitera plus tard les entorses.

Enfin les ischios-jambiers et les adducteurs, avec des étirements de façon progressif puisqu’ils ne travailleront pas beaucoup lors de la course.

**Préparation athlétique.**

La préparation athlétique va se formuler en 3 séquences.

1. La 1ère séquence commence dés le 1er Juillet.

🡺Se forcer à avoir une dizaine de jours de repos total de sport.

* Du 1er Juillet au 14 Juillet.

🡺Avoir une activité physique **autre** que le football (VTT, volley, natation…)

* Après le 14 Juillet.
1. La 2nd séquence marque le début du programme individuel.

**🡺lundi 27 juillet** : footing 20minutes + étirements+ renforcement musculaire+ 20min footing + étirements

* Renforcement musculaire : 4x10pompes

 4x20 abdos (allongé sur le dos, pied au sol, jambes pliées, épaules décollées du sol, mains sur les genoux et monté descente du buste)

 4x20 obliques (idem abdos mais le coude gauche va toucher le genou droit) 2x à gauche, 2x à droite.

 Gainage : ***position 1 : alterner 3sec sur les coudes, 3sec sur les mains puis 3 pompes (=1serie).***

 🡺 Enchainer 3 séries. A faire 2 fois.

 ***Position 2 : sur les coudes, faire passer le bras gauche sous le coude droit et le faire passer le plus loin possible, faire pareil avec le bras droit (=1serie)***

🡺Faire 5 séries. A faire 2 fois.

🡺**mardi 28 juillet** : idem lundi 27 juillet

🡺**jeudi 30 juillet** : idem lundi 27 juillet avec footing 25minutes.

* Pompes : 4x15
* Abdos : 4x30
* Gainages : position 1 : 5series, position 2 : 7 séries. 2x chaques positions.

🡺**samedi 1er aout** : idem jeudi 30 juillet

🡺**lundi 3 aout**: idem samedi 1er aout avec footing 30 minutes

* Pompes : 4x20
* Abdos : 4x40
* Gainages : position 1 : 5 séries, position 2 : 10 séries. 2x chaques positions.

 🡺 **jeudi 6 aout** : idem lundi 3 aout

 🡺 **vendredi 7 aout** : footing 30 minutes + 10min de fart lek (course avec changement de rythme)

* Fart lek : si possible autour d’un terrain de foot. Accélérations largeur de terrain, récupérations longueur. **ATTENTION ACCELERATION NE VEUT PAS DIRE SPRINT, C’EST JUSTE UN CHANGEMENT DE RYTHME PRONONCE.**
* Renforcement musculaire : idem lundi 3 aout.

 🡺**samedi 8 aout** : footing 30minutes + 8 minutes de fart lek (accélération longueur, récupération largeur du terrain)

* Renforcement musculaire : idem lundi 3 aout.

***Pour chaques séances boire beaucoup d’eau.***

1. La dernière séquence sera le début des séances d’entrainement le lundi 10 aout 15h30 au Léo Lagrange.
2. Sur les séances, toujours avoir **chaussures de foot et basket**.

**Rappelez-vous que vous travaillez pour vous avant tout.**

**Bon courage et bonne vacances.**

Pour tous renseignements je suis à votre disposition au 0631221266.

Kévin MOUGEL