

## ESAB U19 - Saison 2017-2018 - préparation individuelle + reprise collective



*Le talent technique et l'intelligence tactique ne peuvent faire la différence sans qualités physiques.*



### Préambule:

Au cours du mois de Juillet, évitez de pratiquer du foot de manière intensive.

Il est bien sur possible de pratiquer d'autres activités sportives courant juillet (VTT, natation, ...)

Cette préparation est construite sur 3 semaines (du 31 Juillet au 18 Août).

En cas de retour de vacances dans cette période, merci de communiquer à Rida vos dates de retours:

AIT AMARA Rida

0699003614

### Infos importantes:

Les étirements (assouplissements) sont importants; ne les négligez pas.

Une hydratation avant, pendant, puis après l'effort est nécessaire.

Pour la reprise collective, toujours avoir dans son sac: **BOUTEILLE D'EAU, CHAUSSURE DE FOOT, et, BASKETS.**

Circuit gainage = 45 secondes gainage face avant + 30 secondes gainage latéral gauche + 30 secondes gainage latéral droit

Le temps de récupération entre chaque exercices est important.

Pour les 4x40m ne jamais finir à 100%; essayer de tenir les objectifs donnés (70%, 80%, 90%)

### Préparation individuelle:

#### **Semaine 1**

*Lundi 31/07*

- \* Footing de 20mn (allure normale) + étirements
- \* 2 séquences de 20 abdos + 2 séquences de 15 pompes
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Footing de 15mn (allure normale)+ étirements
- \* 1 circuit gainage
- \* 15 minutes récupération + étirements

*Mardi*

- \* Repos

*Mercredi 2/08*

- \* Sortie VTT 1h mini
- ou
- \* Footing de 20mn (allure normale) + étirements
- \* 1 circuit gainage
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Footing de 15mn (allure normale)+ étirements
- \* 2 séquences de 20 abdos + 2 séquences de 15 pompes
- \* 15 minutes récupération + étirements

*Jeudi*

- \* Repos

*Vendredi 4/08*

- \* Footing de 20mn (allure normale)+ étirements
- \* 1 circuit gainage
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension

- \* Sur 40m x4 accélération progressive (retour en marchant et finir à 70% de sa vitesse max)
- \* 15 minutes récupération + étirements

## Semaine 2

*Lundi 7/08*

- \* Footing de 25mn (allure moyenne)+ étirements
- \* 1 circuit gainage
- Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Footing de 20mn (allure moyenne)+ étirements
- \* 2 séquences de 20 abdos + 2 séquences de 15 pompes
- \* 15 minutes récupération + étirements

*Mardi*

- \* Repos

*Mercredi 9/08*

- \* Footing de 25mn (allure moyenne)+ étirements
- \* 1 circuit gainage
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Footing de 10mn (allure moyenne)+ étirements
- \* 3 minutes de 15'x15'
- \* 2 séquences de 20 abdos + 2 séquences de 15 pompes
- \* 15 minutes récupération + étirements

*Jeudi*

- \* Repos ou natation

*Vendredi 11/08*

- \* Footing de 20mn (allure normale) + étirements
- \* 2 circuits gainage
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Sur 40m x4 accélération progressive (retour en marchant et finir à 80% de sa vitesse max)
- \* 15 minutes récupération + étirements

## Semaine 3

*Lundi 14/08*

- \* Footing de 30mn (allure moyenne)+ étirements
- \* 1 circuit gainage
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Footing de 12min (3min allure soutenue / 3min allure moyenne / 3 min allure soutenue/ 3min allure lente)
- \* étirements
- \* 2 séquences de 20 abdos + 2 séquences de 15 pompes
- \* 15 minutes récupération + étirements

*Mardi*

- Repos

*Mercredi 16/08*

- \* Footing de 30mn (allure moyenne) + étirements
- \* 1 circuit gainage
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Footing de 12min (3min allure soutenue / 3min allure moyenne / 3 min allure soutenue/ 3min allure lente)
- \* étirements
- \* 3 minutes de 15'x15' + étirements
- \* 2 séquences de 20 abdos + 2 séquences de 15 pompes
- \* Footing de 20mn (allure moyenne) + étirements
- \* 15 minutes récupération + étirements

*Jeudi*

- \* Repos ou natation

*Vendredi 18/08*

- \* Footing de 30mn (allure moyenne)+ étirements
- \* 1 circuit gainage
- \* Sur 20m
  - montée de genoux
  - talons fesses
  - pas chassés
  - flexion
  - extension
- \* Footing de 12min (3min allure soutenue / 3min allure moyenne / 3 min allure soutenue/ 3min allure lente)
- \* étirements
- \* 2 séquences de 20 abdos + 2 séquences de 15 pompes
- \* Sur 40m
  - x4 accélération progressive (retour en marchant et finir à 90% de sa vitesse max)
- \* 2 circuits gainage avec 3 minutes de récupération entre
- \* Footing de 10mn (limite en trottinant)
- \* 15 minutes récupération + étirements

**Reprise collective:                    Les heures données sont les heures où il faut être SUR le terrain.**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Lundi 21/08</b> | 17h30-19h45    Brain / Andard<br>Reprise collective - endurance + motricité + jeu |
| <b>Mardi 22</b>    | 17h30-19h45    Brain / Andard<br>Puissance + vitesse + jeu                        |
| <b>Mercredi 23</b> | 1h<br>Sortie VTT ou piscine ou repos?   |
| <b>Jeudi 24</b>    | 17h30-19h45    Brain / Andard<br>Motricité + mise en place tactique               |
| <b>Vendredi 25</b> | 17h30-19h45    Brain / Andard<br>Endurance + jeu                                  |
| <b>Samedi 26</b>   | 11h00-12h30        Brain<br>Décrassage individuel (footing allure lente 25mn)     |
| <b>Lundi 28</b>    | 17h30-19h45    Brain / Andard<br>Endurance + motricité + jeu                      |
| <b>Mardi 29</b>    | 17h30-19h45    Brain / Andard<br>Technique individuelle + mise en place tactique  |
| <b>Mercredi 30</b> | <b>Match amical contre le SCA a 19h a Brain</b>                                   |
| <b>Jeudi 31</b>    | Repos   |

- Vendredi 1 Sept** 17h30-19h45 Brain  
Puissance + vitesse + coup de pieds arrêtés + jeu  
Stage en camping?
- Samedi 2** **Match amical a Brain a 15h contre Champigné**  
Reunion avec parents + joueurs?? Heure a definir
- Mercredi 6 Sept** 18h45/20h30  
**Opposition Contre U17 ou senior 3 (a voir)**
- Vendredi 8** 18h45/20h30 Brain / Andard
- Samedi 9** **Match Amical ou coupe**
- Mercredi 13 Sep** 18h45/20h30 Brain / Andard
- Vendredi 15** 18h45/20h30 Brain / Andard  
**Séance obligatoire pour tous car seance de photo individuelle et equipe pour album du club pour la saison**
- Samedi 16** 13h-17h  
Match Amical ou chpt