



Programme Trêve hivernale 2016 - 2017 U16

Pour commencer je voudrais vous souhaiter à tous de bonnes et joyeuse fête de Noël et de passer également un réveillon festif et à votre goût. La première partie de saison c'est plutôt bien déroulé. Les objectifs sportifs espérés sont atteints. Maintenant hélas commence le plus dur, confirmer ce renouveau et continuer sur cet état d'esprit conquérant tout en affichant du jeu face à des adversaires qui nous attendront et ne nous ferons aucuns cadeaux. La seconde partie de saison sera donc beaucoup plus dur. Et pour ça il faudra bien se préparer et être prêt à repartir.

Le football est un sport, et le sport doit rester avant tout une source de plaisir.

La victoire OUI mais ensemble dans la sérénité et dans la joie c'est encore plus de plaisir !

Bon Noël à TOUS !

« S'oxygéner, Maintenir sa condition, se préparer à reprendre »

- Se reposer : physiquement et mentalement. Maxi 15 jours de coupure. Soigner les bobos.
- Limiter la prise de poids d'où l'intérêt d'éviter un arrêt de plus de 15 jours. Le surpoids pouvant repousser l'état de forme à la reprise et engendrer des blessures.
- Continuer l'activité à petite dose, hors football pour s'aérer l'esprit, afin d'encaisser les charges de travail à la reprise.
- Notre objectif avant et à la reprise sera de travailler sur la capacité aérobie, de 70 à 85 % de sa VMA. Et continuer les exercices de renforcement abdominaux sur du travail dynamique et statique.

« Quelques Conseils »

- Pendant la prépa penser à boire (de l'eau !) pendant et après les séances. •
Bien se couvrir et s'échauffer.
- Respecter bien temps de travail et surtout temps de repos.
- N'oublier pas durant ces temps les étirements et souplesses. Privilège les memes.

SEMAINES	Jours	Travail Cardio Vasculaire	Travail de type Musculo-tendineux	LOISIRS
Semaine 1 : L26 au V30/12/2016 1 séance	Objectif : rééquilibrer les forces et maintenir une tonicité. Comment ? Par une musculation de soutien des abdos-lombaires en travail dynamique (abdos et dorsaux) mais aussi statique (gainage) pour prévenir les irritations au niveau du psoas (attention pour ceux qui ont des douleurs aux exercices dynamiques privilégier le gainage sur des faibles série dynamique en nbe d'exécutions.			
	L26	2 x 20 min de course (à 70% de sa VMA environ - facilité respiratoire). 5' de recuperation entre les 2 courses	<ul style="list-style-type: none"> • Abdos droits : - 5 x 25 • Abdos obliques : - 5 x 20 par côté • Gainage : 4 x 45" de face • Gainage : 4 x 30" de chaque côté • Dorsaux : 5 x 20" • Pompes : 6 x 12 (30" récup entre série) • Adducteurs : 3 x 10 rép par jbe • Ischio jambiers : 4 x 8 rép par jbe • Prév. Tendinites : 2 x 10 rép par jbe 	Toutes activités complémentaires : VTT, futsal, tennis...
Semaine 2 : L02 au V06/01/2017 1 séances	L02 ou V06	Séance 1 : 3 x 15' de course à 75% de sa VMA environ. 4' de récupération entre les séries.		



Planning de reprise:

- **Vendredi 6 janvier 2017 :** Entraînement 18h30 à 20h00
- **Samedi 7/1/17 :** Match amical :  R.W.D.M. U16 –  FCG U16 au Sippelberg à 12h30
- **Mardi 10/1/17 :** Entraînement 18h30 à 19h45.
- **Mecredi 11/1/17 :** Entraînement 20h00 à 21h30.
- **Vendredi 13/1/17 :** Entraînement 18h30 à 20h00.
- **Dimanche 15/1/17 :** **Reprise du championnat :** FCGU16 – RC Schaerbeek à 11h15.