Programme de reprise sur 4 semaines
U14-U15 2023-2024

3 séances par semaine

L'objectif de ce programme est d'être bien avancé physiquement au moment de la reprise (le 16 Août), afin de passer le plus vite possible aux aspects technique et tactique.

Je vous conseille de réaliser le maximum de séances à plusieurs (avec des coéquipiers ou avec des membres de votre famille).

Entre chaque séance vous aurez une légère augmentation de la charge physique, n'hésitez pas à revenir vers moi en cas de besoin !

Bon courage à tous et bonnes vacances !

Du 17 juillet au 23 Juillet:

1) **Athlétique** : 20 minutes de footing faible allure (3 kms environ)

Proprioception : Maintenir un cloche pied pendant 20 secondes (5 fois chaque jambes)

Jonglerie : Pied fort/Pied faible (50 en plusieurs fois si il faut)

2) **Athlétique** : 30 minutes faible allure (5 kms environ)

Renforcement musculaire : Gainage 3 fois 20 secondes (Coté droit/Coté gauche) Le faire 4 fois

Jonglerie : Pied fort (60) / Pied faible (50) / Tête (20)

3) 30 min footing (5 kms) ou 45 minutes vélo

Du 24 Juillet au 30 Juillet :

1) **Athlétique :** 13 minutes échauffement (2 kms) – 2 fois 8 minutes plus soutenue (2*1,6 kms) 7 minutes de récupération entre les deux (environ 800 m) puis 4 min de récup active (marche rapide ou légère course)

Jonglerie: Réaliser un total de 100 jongles entre pied cuisse tête (Pied droit / Pied gauche)

2) **Athlétique** : 20 minutes faible allure (3 kms) + 5 minutes de 30'30 (30 secondes à allure rapide (90m) et 30 secondes de récupération active (30m) puis 5 minutes de récup active (marche rapide ou légère course)

Renforcement musculaire : Gainage 3 fois 30 secondes (Coté droit/Coté gauche) + Gainage ventral 3 fois 30 secondes → Refaire l'ensemble 4 fois

Proprioception : 10 petits sauts sur une jambe + 20 secondes en équilibre sur une jambe

3) 30 footing rythme plus soutenue (essayer de s'approcher des 6 kms) ou 1 h de vélo Petits parcours dans le jardin pied fort et pied faible

Du 31 Juillet au 6 Aout:

1) **Athlétique :** 10 échauffement, 10 minutes plus soutenue et 5 minutes (20 secondes sprint (65 m) – 40 secondes récup (55 m)) puis 15 minutes de récupération.

Technique : Jonglerie+Contrôle-passe (sur mur ou à 2)

Musculation : Gainage (3*30)* 4 + 3*5 pompes*2

2) **Athlétique :** 20 minutes échauffement + 2*3 minutes (10 secondes sprint (30 mètres environ) -10 secondes récup) avec 5 minutes de récup entre les deux + 20 minutes de footing récupération (3 kms environ)

Proprioception : 12 sauts/1 jambe + équilibre sur 1 jambe pendant 10 secondes

Jonglerie : Idem

3) 45 minutes de footing (7kms) + 45 min de vélo (peut-être fait sous forme de run and bike à plusieurs)

Du 7 Aout au 13 Aout:

1) **Athlétique :** 10 échauffement, 10 minutes plus soutenue et 5 minutes (30 secondes sprint (95 m) – 30 secondes récup (40 m) puis 15 minutes de récupération.

Technique : Jonglerie+Contrôle-passe (sur mur ou à 2)

Musculation : Gainage (4*30)* 4 + 3*10 pompes*3

2) **Athlétique :** 25 minutes échauffement + 2*3 minutes (15 secondes sprint (45 mètres environ) -10 secondes récup) avec 5 minutes de récup entre les deux + 25 minutes de footing récupération (3-4 kms environ)

Proprioception : 12 sauts/1 jambe + équilibre sur 1 jambe pendant 10 secondes

Technique : Idem 1ère séance

3) Petits concours interne sur un footing d'1h en essayant de faire le maximum → Objectif 10 kms mini (avec preuve pour le coach)