

Préparation U16 – U18 de la pré-saison 2014/2015 :

La préparation physique de cette année se déroulera sous plusieurs phases :

- Phase 1 : Personnelle (Renfort musculaire + Jonglage).
- Phase 2 : En équipe (Course + Jonglage + Parcours techniques).
- Phase 3 : En équipe (Course + Entraînements + Jeux / Matchs).

Phase 1 : Phase personnelle : 4 Aout – 17 Aout

L'objectif de cette phase est de vous remettre dans le bain tranquillement.

Action à faire (La phase sera divisée) :

Du 4 au 10 Aout :

Faire 15 pompes par jour + 25 jonglages.

Du 11 au 17 Aout :

Faire 30 pompes par jour + 50 jonglages.

Phase 2 : Préparation athlétique + technique : 18 Aout – 7 Septembre :

L'objectif de cette phase est de retrouver un bon rythme athlétique + retrouver des rythmes techniques. Prévoir baskets + chaussures de foot.

Action à venir (noter les dates !) :

Le Mardi 12 – Jeudi 14 – Samedi 16 Aout :

Footing de 20 – 25 minutes à allure moyenne + Etirements + Jonglages : séance de 1H.

Horaires :Mardi – Jeudi : 18H30 / 19H30 – Samedi : 14H30 / 15H30.

Le mardi 19 – Jeudi 21 – Samedi 23 Aout :

Footing de 25 – 30 minutes à allure moyenne + Etirements + Jeu de passes : séance de 1H15.

Horaires :Mardi – Jeudi : 18H30 / 19H45 – Samedi : 14H30 / 15H45.

Le mardi 26 – Jeudi 28 Aout :

Footing de 25 – 30 minutes à bon allure + Etirements + Jeu de passes : séance de 1H15

Horaires :Mardi – Jeudi : 18H30 / 19H45.

Le samedi 30 Aout :

Premier match amical (non définit encore).

Le mardi 2 – Jeudi 4 Septembre :

Mélange footing – vitesse 20 / 25 minutes + Travail de passes + jonglages etc ...
Horaires : Mardi – Jeudi : 19H15 – 20H30.

Le samedi 6 Septembre :

Tournoi de pré-saison (horaires à redéfinir).

Phase 3 :Reprise entrainements :

Les entrainements reprendront leurs créneaux habituels (MARDI et JEUDI SOIR : 19H15 – 20H45 soit 19H00 au stade).

Voici les lieux des entrainements en fonction des mois :

Catégories / Période :	Septembre - Novembre	Décembre – Février	Mars - Mai
U16 / U18 :	Mardi : FEGREAC Jeudi : PLESSE	Mardi : FEGREAC Jeudi : PLESSE / AVESSAC	Mardi : AVESSAC Jeudi : AVESSAC

Le 13 Septembre :

Dernier match amical de pré-saison (horaire à redéfinir).

Le 20 Septembre :

Reprise du championnat.