



Planning trêve estivale 2019 – U 16 U17 U18

- En cas de vacances ou d'indisponibilités, pensez à nous prévenir le plus tôt possible.
- Pour chaque entraînement, pensez aux baskets et une bouteille d'eau.
- Des modifications et adaptations (jours et horaires d'entraînements) pourront éventuellement être apportées au cours de la préparation.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>12/08</u> Reprise collective à 18h00 A RIVOLI	<u>13/08</u> Entraînement 18h00	<u>14/08</u> Entraînement 18h00	<u>15/08</u> REPOS	<u>16/08</u> Entraînement 18h00	<u>17/08</u> REPOS	<u>18/08</u> REPOS
<u>19/08</u> Entraînement 18h00	<u>20/08</u> Entraînement 18h00	<u>21/08</u> MATCH DE PREPA c. AIZENAY (lieu à définir)	<u>22/08</u> REPOS	<u>23/08</u> Entraînement 18h00	<u>24/08</u> MATCH DE PREPA c. LA CHAIZE VICOMTE	<u>25/08</u> REPOS
<u>26/08</u> Entraînement 18h00	<u>27/08</u> REPOS	<u>28/08</u> MATCHS contre Chantonay (1) St Florent B. (2)	<u>29/08</u> REPOS	<u>30/08</u> Entraînement 18h00	<u>31/08</u> MATCH DE PREPA c. LA ROCHE VF 2 (lieu à définir)	<u>01/09</u> REPOS
<u>02/09</u> Entraînement prog annuelle 18h30 H.Desgranges	<u>03/09</u> REPOS	<u>04/09</u> REPOS	<u>05/09</u> Entraînement 18h30 RIVOLI	<u>06/09</u> REPOS	<u>07/09</u> Reprise championnat	<u>08/09</u> REPOS

Resp. Pôle jeunes : Philippe BAUSSON (06.25.07.54.90)

Educateur U18 / U 17 : Philippe BAUSSON (06.25.07.54.90)

Educateur U16 et U17 :



U18 U17 U 16 - 2019 / 2020 PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

Afin de débiter les séances d'entraînement dans les meilleures conditions et trouver un groupe homogène aux dates de reprise, je vous propose un programme individuel de préparation athlétique.

Il s'agit d'un outil visant à améliorer votre capacité à assimiler et à résister aux efforts qui vous seront demandés à la reprise.

Les premières séances de la saison seront orientées vers un travail foncier, alliant puissance, physique et vivacité. Ayez à l'esprit que les matchs se jouent souvent au niveau condition physique des équipes et que plus tôt nous serons prêts, plus notre départ sera intéressant, ce qui peut conditionner notre saison.

Cependant, chaque joueur possède ses propres capacités et ses possibilités, il est donc nécessaire pour chacun d'écouter son corps.

Si vous estimez que cette programmation est trop difficile, remplacez le footing par une autre activité permettant d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif.

PS : Attention aux dates limites de demande de licence. Il faut que toutes les licences soient validées pour les premiers matchs amicaux. Les dates de permanences du club sont disponibles sur le site du club : <http://www.fcrobretieres.com/>

Je compte sur vous,

Quelques conseils avant de démarrer le programme

- Hydratation : Boire au moins 1.5 litre d'eau/jours ou eau gazeuse
 - Attention à la chaleur. Pas d'activité en plein soleil, favorisez la course le matin ou le soir.
 - Pensez à bien récupérer entre les séances, gainages/étirements indispensables
-



Semaine 31

3 séances

Lundi 29/07 : Footing à allure modérée

2 x 25 minutes (entrecoupé de 3 minutes de récup.)

+ Étirement : 10 minutes

Gainage / renforcement musculaire/ pompe/ abdo

3 séries de 30 secondes sur les bras avant, côté droit, côté gauche

2 séries de 20 pompes

3 séries de 30 abdos (grand droit, oblique etc)

Vendredi 2/08 : Footing à allure modérée

30 minutes + 35 minutes étirement : 10 minutes

Gainage / renforcement musculaire/ pompe/

3 séries de 30 secondes sur les bras avant, côté droit, côté gauche

3 séries de 20 pompes

3 séries de 30 abdos (grand droit, oblique etc)

Lundi 5/08 : Footing

20 minutes (modéré) + 2 x 8 de 30 " – 30 " (repos 3 minutes entre séries)

Gainage / renforcement musculaire/ pompe/ abdo

2 séries de 45 secondes sur les bras avant, côté droit, côté gauche

3 séries de 20 pompes

3 séries de 40 abdos (grand droit, oblique etc)

Vendredi 09/08: Footing

20 minutes (modéré) + 2 x 10 de 30 " – 30 " (repos 3 minutes entre séries)

Gainage / renforcement musculaire/ pompe/ abdo

2 séries de 45 secondes sur les bras avant, côté droit, côté gauche

3 séries de 20 pompes

3 séries de 40 abdos (grand droit, oblique etc)

Mercredi 31/07 : Footing à allure modérée

25 minutes + 30 minutes (entrecoupé de 3 minutes de récup)

+ étirement : 10 minutes

Gainage/ renforcement musculaire / pompe / abdo

3 séries de 30 secondes sur les bras avant, côté droit, côté gauche

3 séries de 15 pompes

3 séries de 30 abdos (grand droit, oblique etc)

3

Semaine du 32

3 séances

Mercredi 07/08 : Footing à allure modérée

60 minutes + 10' d'étirement

Gainage/ renforcement musculaire / pompe / abdo

2 séries de 45 secondes sur les bras avant, côté droit, côté gauche

3 séries de 20 pompes

3 séries de 40 abdos (grand droit, oblique etc)

3

3



REPRISE COLLECTIVE LE LUNDI 12 AOÛT 2019
A 18 h 00 AU STADE RIVOLI

Essayer de respecter 3 séances par semaine avant la reprise collective

Je considère que vous aurez fait cette préparation individuelle.
Nous pourrons ainsi continuer (reprise spécifique) et commencer
notre préparation collective sur un bon rythme.

Bonne programmation indiv Et Bonnes vacances !

PRECISIONS :

Le 30" – 30 " : « jeu de course » alterné 30 seconde de course à 90% de VMA
et 30 seconde de course à faible allure à 50 % de VMA

Fiche exercices

RENFORCEMENT MUSCULAIRE/GAINAGE

Exercice statiques :

SERIES (voir prg indiv) entrecoupé de 30" de récupération.



Gainage ventral



Gainage costal



Gainage dorsal



Gainage ventral un bas, une jambe