



Planning trêve estivale 2019 – U14 U15

- 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>19/08</u> Reprise collective à 10H A RIVOLI	<u>20/08</u> REPOS	<u>21/08</u> Entraînement 10H30	<u>22/08</u> REPOS	<u>23/08</u> Entraînement 10H30	<u>24/08</u> REPOS	<u>25/08</u> REPOS
<u>26/08</u> MATCH contre Aizenay (lieu à définir)	<u>27/08</u> REPOS	<u>28/08</u> Entraînement 17H30	<u>29/08</u> Entraînement 17H30	<u>30/08</u> REPOS	<u>31/08</u> MATCH CONTRE Les Achards (U15) et TOURNOI à Commequiers (U14) (à confirmer)	<u>01/09</u> REPOS
<u>02/09</u> Entraînement 18H	<u>03/09</u> REPOS	<u>04/09</u> MATCH CONTRE LA Roche VF (lieu à définir)	<u>05/09</u> REPOS	<u>06/09</u> Entraînement 18H	<u>07/09</u> REPOS	<u>08/09</u> REPOS

YAYA MANDIANG RESPONSABLE U14 U15

Educateur U14 : Mickaël TEL :

Educateur U15 : YAYA MANDIANG TEL : 0606402350



U14 U15 - 2019 / 2020 PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

LES NOTIONS DE PRENDRE DU PLAISIR A S'ENTRAINER ET A S'ENTRE-AIDER DOIVENT ETRE NOTRE CREDO. VENEZ DANS LE BUT DE PROGRESSER. PRENEZ SOIN DE VOUS.

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 15 minutes (entrecoupées 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, obliques etc)

Vendredi 2/08 : Footing à allure modérée

12 + 30 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)

Mardi 6/08 : Footing

FOOTING 2 X 20 MNS (entrecoupées de 3 minutes de récup.)

Gainage / renforcement musculaire/ pompe/ abdo

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

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

Mercredi 7/08 : 45 MNS DE VELO si possible sur un parcours vallonné



Mercredi 31/07 : Footing à allure modérée

12 minutes + 25 minutes (entrecoupées 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, obliques etc)

3

Semaine 32 : 3 séances

Vendredi 09/08: Footing

35 minutes (allure modérée)

Gainage / renforcement musculaire/ pompe/ abdo

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

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

3 séries de 20 pompes



SEMAINE 33

CETTE SEMAINE SERA IMPORTANTE CAR ELLE PRECEDE LA REPRISE COLLECTIVE

LUNDI 12/08 : footing de 40 MNS 140-160 PULSATION MNS)

**MERCREDI 14/08 : 12 min d'échauffement, 15min footing à allure soutenue sur une base de 140 à 160 pulsations/minute
16 min de course avec des fractionnés (2 MINS rapide 2 MINS allure modérée)**

Vendredi 16 OU SAMEDI 17/08

**Sortie piscine si possible a défauts, pratiquez un autre sport autre que le foot
Ex : tennis, squash, vtt, basket**

Essayer de respecter les séances prescrites 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.**

REPRISE COLLECTIVE LE LUNDI 19 AOUT A RIVOLI RDV A 10 H DEBUT DE SEANCE A 10 H 30

Bonne programmation individuelle... 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 programme individuel) entrecoupé de 30'' de récupération.



Gainage ventral



Gainage costal



Gainage dorsal



Gainage ventral un bas, une jambe