



# Planning trêve estivale– U12 U13

## Saison 2019-2020

- 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.

Resp. Pôle ECOLE DE FOOT – RESP U12 U13 – EQUIPE U13 ELITE : EMMANUEL NAUD (06.87.25.77.19)

RESPONSABLE U12 : NATENAEEL GIRARD (06-11-61-66-06) RESPONSABLE U12 U13 : ALESSIO ADJIBI (07-86-18-82-25)

### PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

Afin de débiter les séances d'entraînement avec les copains dans les meilleures conditions, nous vous proposons un programme individuel de préparation athlétique que vous pouvez faire en famille ☺ ou entre amis. L'OBJECTIF est d'améliorer votre résistance à l'effort car les premières séances de la saison seront orientées vers un travail « difficile », alliant l'endurance, la vivacité et la coordination.

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 le vélo, piscine etc permettant d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver le 20 aout en pleine forme.

**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/>

**LES SEANCES DE LA PREPARATION INDIVIDUELLES DOIVENT ETRE ACCOMPAGNEES D'ASSOULISSEMENT (5 à 10' en fin de séance) + UNE HYDRATATION REGULIERE (075 cl à 1 L d'eau par séance)**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 31 DU 29 JUILLET au 04 AOUT 2019						
12' footing + 6' de marche + 12' footing	REPOS	15' footing + 5'marche + 15' footing	REPOS	15' footing + 4'marche + 15' gainage	REPOS	REPOS
SEMAINE 32 DU 05 AU 11 AOUT 2019						
22' footing + 4' de jonglerie bon pied + 4' jonglerie alterné	REPOS	25' footing + 4' de jonglerie « mauvais » pied + 4' jonglerie tête	REPOS	10' footing en chemin (avec montées descentes) + 5' marche + 10' footing en chemin	REPOS	REPOS
SEMAINE 33 DU 12 AU 18 AOUT 2019						
25' minutes de footing + 5' jonglerie libre	REPOS	30' footing + 10' de passe-contrôle (ex : contre 1 mur)	REPOS	15' footing + 5' de footing en conduite de balle + 15' footing	REPOS	REPOS



# Planning trêve estivale– U12 U13

## Saison 2019-2020

### REPRISE COLLECTIVE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19/08 REPOS	20/08 reprise 10h15 – 11h45 STADE RIVOLI	21/08 10h15 – 11h45 STADE RIVOLI	22/08 REPOS	23/08 10h15 – 11h45 STADE RIVOLI	24/08	25/08 REPOS
26/08 REPOS	27/08 10h15 – 11h45 STADE RIVOLI	28/08 Stage de cohésion-multi sports la journée (vélo)	29/08 10h15 – 11h45 STADE RIVOLI <u>ou</u> journée à Nantes	30/08 Stage de cohésion multi sports (vélo)	31/08 TOURNOI A NESMY (1 équipe) + Matches amicaux c ESO Roche (2 équipes)	01/09 REPOS
2/09 REPOS	03/09 18h15 - 19h45 Stade Rivoli	04/09 Matches amicaux	05/09 18h15 19h45 Stade Rivoli	06/09 REPOS	07/09 Tournois à la journée pour 2 équipes (SABLES D'OLONNE + GENERAUDIÈRE)	08/09 REPOS
<p>A PARTIR DE <u>LA SEMAINE 37</u>, LES SEANCES SE DEROULERONT SUR LE TERRAIN ANNEXE DE RIVOLI DE 18H15 A 19H45 LES MARDIS ET JEUDIS MATCHS LES SAMEDIS MATIN</p> <p><b>RAPPEL</b> : les enfants devront s'entraîner avec le maillot, short et chaussette du club (compris dans le tarif de l'adhésion) – les équipements arriveront début septembre</p>						

LES DOSSIERS LICENCES DOIVENT ETRE DUMENT REMPLIS AVANT VOTRE REPRISE (demande de licence + cotisation réglée) MERCI DE VOTRE COMPREHENSION !)



RESPECT



COOPERATION



PLAISIR



RIGUEUR



CONVIVIALITE