



# Planning trêve estivale

## U16 U17 U18 Saison 2020-2021



En cas de vacances ou d'indisponibilités, pensez à nous prévenir le plus tôt possible.

- Pour chaque entraînement, pensez à une bouteille d'eau PERSONALISEE : il n'y aura plus de bouteilles d'eau distribuées aux entraînements et aux matchs.

Resp. Pôle JEUNES : YAYA MANDIANG (06-06-40-23-50)

Educateurs de la catégorie : MELVYN MOREAU (06-99-50-22-37) CARL FAUSTIN (06-34-23-51-23)

### PROGRAMME INDIVIDUEL D'AVANT SAISON

Afin de débiter les séances d'entraînement avec les copains dans les meilleures conditions, nous proposons « un programme individuel » aux joueurs u16 U17 U18 de la nouvelle saison que vous pouvez faire en famille ☺ ou entre amis. L'OBJECTIF est de s'entretenir et de sensibiliser les joueurs à une activité physique régulière durant cette période estivale. Elle peut être complétée ou enrichie par d'autres activités sportives (piscines, vélo...).

**PS :** Attention aux dates limites de demande de licence. Il faut que toutes les licences soient validées pour les premiers rassemblements (matchs amicaux...). Les dates de permanences du club sont : jusqu'au 18 juillet (12h) et réouverture à partir du 11 août (mardi au samedi)

**LES SEANCES DE LA PREPARATION INDIV DOIVENT ETRE ACCOMPAGNEES d'assouplissements (5 à 10') + UNE HYDRATATION REGULIERE (0.75 cl à 1 l d'eau par séance)**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 31 DU 27 juillet au 02 AOUT 2020						
FOOTING LONG DE 30'	REPOS	FOOTING LONG 40'	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	REPOS	FOOTING LONG DE 40'	REPOS
SEMAINE 32 DU 03 AU 09 AOUT 2020						
COURSE 1	CIRCUIT TRAINING	REPOS	COURSE 2	CIRCUIT TRAINING	REPOS	COURSE 3
SEMAINE 33 DU 10 AU 16 AOUT 2020						
REPOS	SEANCE INTERMITTENT	REPOS	SEANCE REACTIVITE VITESSE	REPOS	COURSE 4	REPOS

**DETAILS DES SEANCES SUR LES FEUILLES 3, 4 et 5**



Planning trêve estivale– U16 U17 U18  
REPRISE COLLECTIVE Saison 2020-2021

Au stade Rivoli



<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>17 AOUT</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>18 AOUT</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>19 AOUT</u>  REPOS	<u>20 AOUT</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>21 AOUT</u>  REPOS	<u>22 AOUT</u> MATCH CONTRE CHANTONNAY	<u>23 AOUT</u>  REPOS
<u>24 AOUT</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>25 AOUT</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>26 AOUT</u> MATCH CONTRE LA GENERAUDIERE	<u>27 AOUT</u>  REPOS	<u>28 AOUT</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>29 AOUT</u> MATCH CONTRE LA CHAIZE LE VICOMTE	<u>30 AOUT</u>  REPOS
<u>31 AOUT</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>01 SEPTEMBRE</u>  REPOS	<u>02 SEPTEMBRE</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>03 SEPTEMBRE</u>  REPOS	<u>04 SEPTEMBRE</u> Entrainement 18h15 19h45	<u>05 SEPTEMBRE</u>  Reprise compétition	<u>06 SEPTEMBRE</u>  REPOS

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

## PRECISIONS SUR LA PROGRAMMATION INDIVIDUELLE

### Footings longs de la 1<sup>ère</sup> semaine :

être capable de courir sans s'arrêter sur une allure modérée (pouvoir parler = 6' / km) – l'objectif est de reprendre les bonnes habitudes et de se réhabituer aux impacts au sol... pas d'intensité particulière

### Renforcement musculaire du jeudi 30 juillet 2020 :

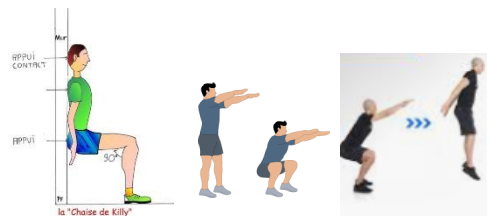
#### Séquence 1 : gainage ventral

4 x 1' de gainage avec 30 sec de récupération.



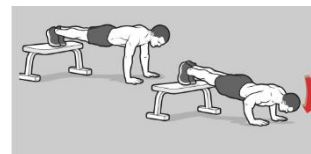
#### Séquence 2 : superset

30 sec de chaise + 10 squats + 10 squats jumps  
30 sec de récup. Effectuer 3 fois



#### Séquence 3 : Pompes

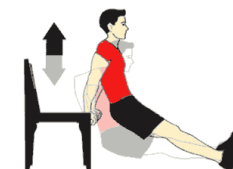
8 séries de 12 pompes avec pieds surélevés 45 sec de récup.



#### Séquence 4 : Dips

6 séries de 10 dips sur chaise pieds au sol  
– 45 sec de récup.

Dips avec une chaise



Entrainement-sportif.fr

#### COURSE 1 : 03 aout 2020

Effectuer 3 x 16 minutes de courses avec une allure entre 5' à 5'30" au kilomètre

#### COURSE 2 : 06 aout 2020

Effectuer 3 x 19 minutes de courses avec une allure entre 5' à 5'15" au kilomètre

#### COURSE 3 : 09 aout 2020

##### 45' Course en Fartleck (changement de rythme) :

3 accélérations progressives de 2'30" avec récup de 2' de footing très léger entre chaque  
3 accélérations un peu plus fortes de 1'30" avec une récup de 1' de footing léger entre chaque  
3 accélérations fortes de 30" avec une récup de 1' de footing léger entre chaque  
10' de Course allure modérée (6km / h env.)  
3 accélérations type match (retour défensif / projection en attaque) de 1' avec 1'30" de récup  
Puis 2' de retour au calme en footing léger (7km/h)

#### COURSE 4 : 14 ou 15 aout 2020

Effectuer 20 minutes de course allure modérée (5'30" au km)  
+ 20 minutes allure plus forte allure 5' au km  
+ 16 minutes allure soutenue 4'45 au km  
Et finir sur 4 minutes de marche

**Circuit training du mardi 04 août 2020 et 07 aout 2020: renforcement musculaire**

**Etape 1** : Effectuer 8 tours avec 1 minute de récupération entre chaque

**1 tour = 4 ateliers**

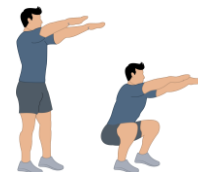
**Atelier 1** : faire un maximum de fentes arrière



**Atelier 2** : faire un maximum de pompes



**Atelier 3** : faire un maximum de squats



**Atelier 4** : faire un maximum d'ischio – contracter les abdos



**Etape 2** : ABDOMINAUX : Effectuer 8 tours avec 1 minute de récupération entre chaque

**1 tour = 4 ateliers**

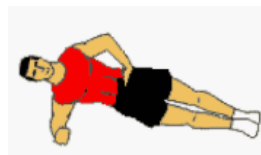
**Atelier 1** : Gainage de face pendant 1 minute



**Atelier 2** : Gainage de côté pendant 30''



**Atelier 3** : gainage de l'autre côté pendant 30''

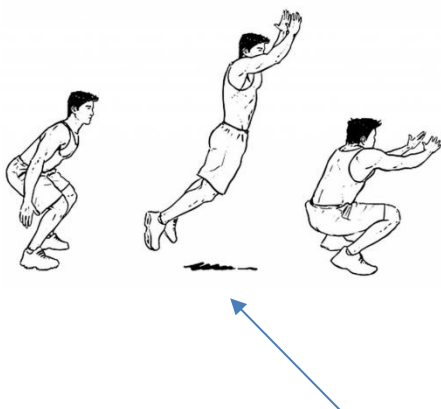


**Atelier 4** : superman pendant 45''



**Séance Intermittent du mardi 11 août 2020 :**

Effectuer 3 x 8 minutes du circuit ci-dessous avec 3 à 5 minutes de récupération entre chaque



30 secondes de course (env 150 m) et 30 secondes de récupération

30 secondes de Broad jumps\* / 30 secondes de récupération

30 secondes de course (env 150 m) et 30 secondes de récupération

30 secondes de Broad jumps\* / 30 secondes de récupération

30 secondes de course (env 150 m) et 30 secondes de récupération

30 secondes de Broad jumps\* / 30 secondes de récupération

30 secondes de course (env 150 m) et 30 secondes de récupération

30 secondes de Broad jumps\* / 30 secondes de récupération

*\*Qu'est ce que le broad jump ? ce sont des sauts horizontaux pieds joints largeur bassin. Le but étant de pousser loin dans le sol pour aller vers l'avant et non vers le haut en s'aidant des bras*

**Séance vitesse réactivité du jeudi 13 août 2020 :**

**Bloc 1 explosivité** : effectuer 5 fois sauts verticaux départ jambes fléchies enchainés par sprint de 10 mètres avec 2 min de récupération entre chaque

**Bloc 2 vitesse** : effectuer 5 fois sprint de 15 mètres départ tombé (c'est se laisser tomber vers l'avant puis reprise du 1<sup>er</sup> appui et je pousse fort vers l'avant) avec 2 min de récupération entre chaque

**Bloc 3 renfo musculaire** : effectuer 10 squats + sprint en arrière de 10 mètres (répéter 3 fois avec 2 min de récup entre chaque)

**Bloc 4 abdominaux** : Effectuer 10 crunchs + Sprint courses brisées (5 m côté droit + 5m côté gauche)

(répéter 3 fois avec 2 min de récup entre chaque)

