



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

PRÉPARATION AVANT-SAISON 2019/2020

GROUPE 1 - U15



L'OBJECTIF DE CE PROGRAMME :

- La préparation de début de saison est faite pour éviter d'avoir des problèmes physiques durant la saison, et d'être performant le plus tôt et le plus longtemps possible dans la saison.
- **Pour les joueurs qui participeront au stage, il est indispensable de faire ce programme pour que le corps soit prêt à supporter les charges de travail de la semaine.**

PENDANT LES SEANCES D'ENTRAÎNEMENT :

- Bien s'hydrater avant, pendant et après chaque séance.
- Avoir de bonnes chaussures, choisir un sol souple et adapté (bannir la route).
- Avoir une montre pour prendre ses pulsations pendant chaque exercice, pour modifier éventuellement son allure.
- Courir à plusieurs car cela est plus motivant.

Séance Type	Exercices	Pulsations
1	1x20' Footing à 60% de la VMA (120-140 pulsations) (aisance respiratoire) 1x10' Étirements passifs	30 à 35 puls/15''
2	1x25' Footing à 60% de la VMA (120-140 pulsations) (aisance respiratoire) 1x10' Étirements passifs	30 à 35 puls/15''
3	1x30' Footing à 60% de la VMA (120-140 pulsations) (aisance respiratoire) 1x10' Étirements passifs	30 à 35 puls/15''

En complément, vous pouvez faire d'autres activités : tennis, vélo, natation....

Ne pas s'arrêter, courez à votre rythme mais ne vous arrêtez pas.

Pensez à bien vous hydrater après les séances et les étirements ne sont pas facultatifs.

PLANNING DES FOOTINGS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DATE	29/07	30/07	13/07	1/08	2/08	3/08	4/08
SEANCE	1	REPOS	1	REPOS	1	REPOS	REPOS
DATE	5/08	6/08	7/08	8/08	9/08	10/08	11/08
SEANCE	2	REPOS	2	REPOS	2	REPOS	REPOS
DATE	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
SEANCE	3	REPOS	3	REPOS	3	REPOS	REPOS

Afin d'éviter les pépins physique, il est fortement recommandé de respecter les séances de footing.

REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT LE LUNDI 19 AOUT

PROGRAMME DE REPRISE U15 GROUPE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Date	19 Aout	20 Aout	21 Aout	22 Aout	23 Aout	24 Aout
Activité	Entrainement STAGE U15 LIGUE (16 joueurs) 10h-12h Synthétique Du mardi 20 au samedi 24 août					RETOUR STAGE <u>Amical U15 A :</u> Match à Changé (14h-14h30)
Date	26 Aout	27 Aout	28 Aout	29 Aout	30 Aout	31 Aout
Activité	Entrainement 17H30 – 19H Synthétique	Repos	<u>Amical équipe U15 A :</u> Match à Chateaubriand	Repos	Entrainement 17H30 – 19H Synthétique	<u>Amical équipe U15 A :</u> Triangulaire Chateaugiron & Fougères
Date	3 sept	4 sept	5 sept	6 sept	7 sept	8 sept
Activité	Entrainement 17H30 – 19H St Etienne	Repos	Entrainement 17H30 – 19H Synthétique	Repos	Entrainement 17H30 – 19H Synthétique	<u>Amical équipe U15 A :</u> Match à la TA Rennes

!!! Sous réserve de modifications !!!

MERCI DE ME PRÉVENIR (PAR SMS) DE VOS ABSENCES !!!!

Contact : U15_Emanuel TROVALET – 06.12.28.43.30

Pour les joueurs ne participant pas au stage mais étant dans le groupe 1 d'entraînement (cf liste sur site), faire une 4^{ème} semaine de footing avec 3 footings de 40' (60% de VMA)