



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

PRÉPARATION AVANT-SAISON 2019/2020

GROUPE 2 - 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	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
SEANCE	1	REPOS	1	REPOS	2	REPOS	REPOS
DATE	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
SEANCE	2	REPOS	3	REPOS	3	REPOS	REPOS
DATE	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08	31/08	1/09
SEANCE	SÉANCE	REPOS	REPOS	SÉANCE	REPOS	MATCH	REPOS

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

DEDICACE DE L'ENTRAÎNEMENT LE LUNDI 16 AOÛT

PROGRAMME DE REPRISE GROUPE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Date	27 Aout	28 Aout	29 Aout	30 Aout	31 Aout	1 sept
Activité	Entrainement 17H30 – 19H St Etienne	REPOS	REPOS	Entrainement 17H30 – 19H St Etienne	REPOS	<u>Amical U15 B :</u> St Aubin du Cormier
Date	3 sept	4 sept	5 sept	6 sept	7 sept	8 sept
Activité	Entrainement 17H30 – 19H St Etienne	REPOS	REPOS	Entrainement 17H30 – 19H St Etienne	REPOS	<u>Amical U15 B :</u> Déplacement à la TA Rennes
Date	10 sept	11 sept	12 sept	13 sept	14 sept	15 sept
Activité	Entrainement 17H30 – 19H St Etienne	REPOS	REPOS	Entrainement 17H30 – 19H St Etienne	REPOS	<u>Reprise championnat</u>

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

Contact : U15_Emanuel TROVALET – 06.12.28.43.30 / U14_Johanne PIQUET – 06.70.46.77.20