

# FOOTBALL CLUB VILLEDIEU LA RENAUDIÈRE



## Programme de reprise : U15



### Programme de préparation individuelle :

A faire 2 semaines avant la reprise de l'entraînement. Ce programme de mise en condition est fondamental avant la reprise de l'entraînement collectif. Il va nous permettre de gagner du temps sur la préparation (être prêt le plus vite possible pour la reprise du championnat) et d'éviter tout risque de blessure.

**Pendant les vacances (juillet-août) pratiquer également des activités sportives régulièrement (Vélo, Tennis, Natation, Basket, Foot, etc.).**

Dans les 15 jours qui précèdent la date de reprise d'entraînement : APG = Abdos-pompes-gainage (Abdos = 20 répétitions - Pompes = 10 répétitions - Gainage 20 secondes à droite - 20 secondes au milieu - 20 secondes à gauche).

- **Semaine du 8 au 14 Aout** : 2 footings par semaine. (Course sur surface souple herbe/Chemin)
- **1er jour** : Footing de 20 min allure légère + APG + Jonglerie (2X5 min)
- **2ème jour** : Footings de 2x15 minutes allure légère (pas d'essoufflement) / 4 minutes de repos (sous forme de marche) + APG + Jonglerie (2X7min)
- **Semaine du 15 au 21 Aout** : 3 footings par semaine. (Soit Lundi-Mercredi- Vendredi ou Mardi-Jeudi-Samedi)
- **3ème jour** : Footing 30 minutes allure légère (pas d'essoufflement) + APG + Jonglerie (2x10 minutes)
- **4ème jour** : Footing 2x25 minutes à allure modérée + Fartlek sur 8 minutes + APG + Jonglerie (2x10 minutes)
- **5ème jour** : Footing de 2x30 min allure modérée + Fartlek sur 12 minutes + APG + Jonglerie (2x10 minutes)

*(Principe FARTLEK : accélérations de 15 secondes toutes les 2 min sur terrain extérieur avec des montée et descente)*

**La reprise de l'entraînement collectif est fixée au Mercredi 24 Août à 17h00 à Villedieu La Blouère.**

Pensez à amener une paire de basket et une bouteille d'eau personnelle (j'insiste là- dessus) en plus de votre tenue de foot (short, maillot, chaussettes, chaussures de foot, protège-tibias et nécessaire de douche). L'entraînement se termine à 18h30.

**Nous vous souhaitons de bonnes vacances !**

**Mathieu CAILLAUD**

**06 42 06 80 52**

**Jean BRUNETIERE**

**06 27 82 72 15 06**