

Planning individuelle U15 GJ VAL DE MOINE-VILLEDIEU

Planning à consulter obligatoirement !!

Programme de préparation individuelle : à 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, 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 31 au 6 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 min allure légère (pas d'essoufflement) / 4 minutes de repos (sous forme de marche) + APG + Jonglerie (2X7min)

Semaine du 7 au 13 Aout : 3 footings par semaine. (Soit Lundi-Mercredi- Vendredi ou Mardi-Jeudi-Samedi)

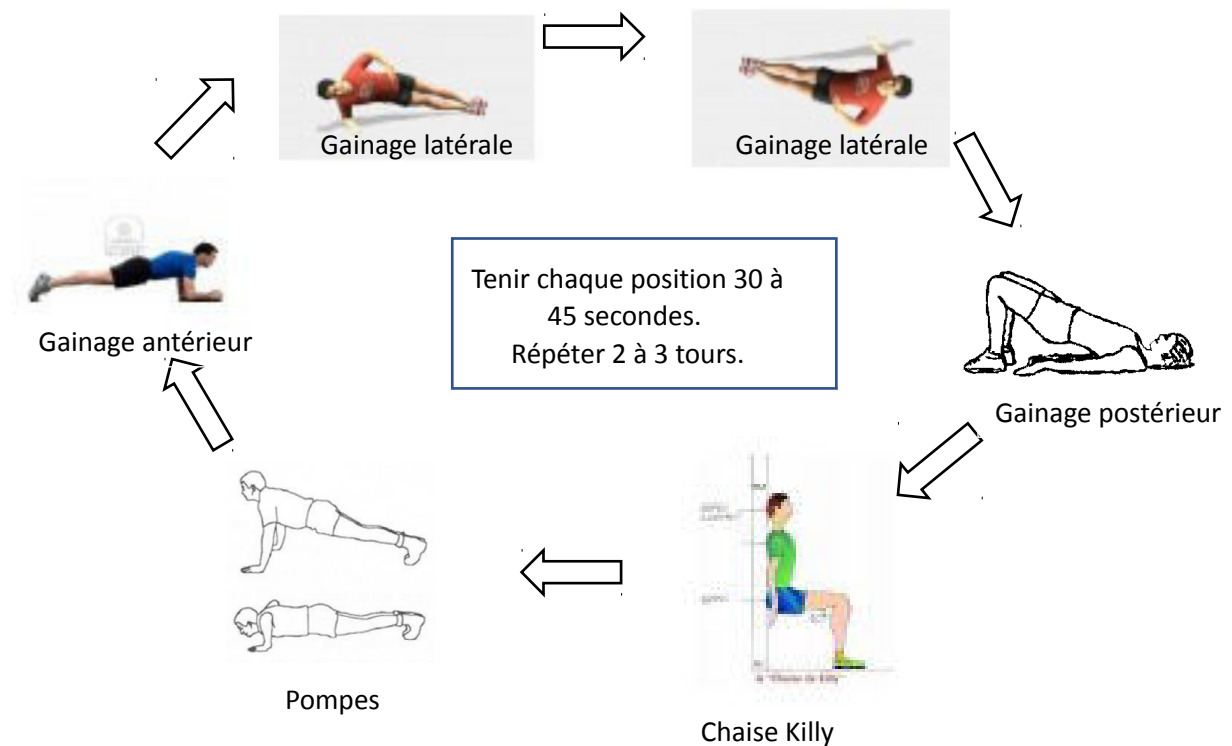
3ème jour : footing 30 min allure légère (pas d'essoufflement) + APG + Jonglerie (2X10 min)

4ème jour : footing 2x25 à allure modérée + fartlek sur 8min + APG + Jonglerie (2X10)

5ème jour : Footing de 2X30 min allure modérée + Fartlek sur 12min + APG + Jonglerie (2X10min)

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

Voici des illustrations des positions à adopter :



La reprise de l'entraînement collective est fixée au Mardi 15 Août à 10h00
à La Renaudière

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 12h00

Nous vous souhaitons de bonnes vacances !

Mathieu CAILLAUD

Nahel Mayaud

06-42-06-80-52

06-89-84-25-50