



PROGRAMME PRE-SAISON 2020– 2021

Groupe U18 R2

Avant de penser à se préparer pour la nouvelle saison, il est important de couper radicalement avec l'activité du football.

Pas de football, en tout cas, le moins possible car la récupération physique et surtout mentale est importante avant 10 mois d'entraînement et de compétitions.

Ensuite afin de bien démarrer la saison et d'être prêt le jour j, il est important de suivre le programme suivant. Il n'est pas nécessaire de rappeler que le joueur le plus affûté et le mieux préparé peut s'exprimer sur un terrain de football en prenant du plaisir.

J'espère que le message passera et j'insiste sur le travail athlétique qui ne doit pas être un frein mais au contraire une motivation. Quoi de mieux que de sortir rincer d'une séance d'entraînement quand on sait que derrière cela va porter ses fruits sur les efforts durant un match.

Changer les mentalités concernant la préparation athlétique, aujourd'hui cela reste l'atout numéro un des équipes qui jouent le haut de tableau comme L'US Migné-Auxances et qui ont des ambitions dans un championnat de plus en plus relevés.

Faites le constat de votre saison passée et avec du recul vous mesurez l'importance de la dominante athlétique. Bref pas de restriction à ce sujet rien qu'un fort mental, à bon entendeur voilà la suite !

Attention afin d'éviter certaines blessures ou en tout cas de les prévenir, il est important de bien t'équiper en chaussures.

Ensuite évite au maximum les routes goudronnées pour tous les footings, tu préféreras les sentiers en forêts ou chemins si possible.

Enfin, attention aux horaires, évite de courir entre 10H et 17H s'il fait chaud et pense à bien t'hydrater.

Semaine 1 : 27 JUILLET au 02 AOUT 2020

3 séances :

Séance 1 (lundi par exemple) : 2 X 10 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupérations) + Gainages (3 série de 20'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + étirements

Séance 2 (mercredi par exemple) : 2 X 10 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupérations) + Gainages (3 série de 20'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + étirements

Séance 3 (vendredi par exemple) : 2 X 15 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupérations) + Gainages (3 série de 20'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + 2 séries de 10 pompes + étirements

Semaine 2 : 03 AOUT au 09 AOUT 2020

3 séances :

Séance 1 (lundi par exemple) : 2 X 15 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupérations) + Gainages (3 série de 25'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + 2 séries de 10 pompes + étirements

Séance 2 (mercredi par exemple) : 3 X 10 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupérations) + Gainages (3 série de 25'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + 2 séries de 10 pompes + étirements

Séance 3 (vendredi par exemple) : échauffement endurance 15 minutes. Puis FARTLEK 10 minutes (accélération de 10 secondes toutes les 3 minutes, puis retour à un rythme normal) + Gainages (3 série de 20'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + 3 séries de 10 pompes + étirements

Semaine 3 : 10 AOUT au 16 AOUT 2020

2 séances :

Séance 1 (lundi par exemple) : 2 X 20 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupérations) + Gainages (3 série de 30'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + 2 séries de 12 pompes + 30'' en position chaise + étirements

Séance 2 (mercredi par exemple) : échauffement endurance 20 minutes. Puis FARTLEK 10 minutes (accélération de 10 secondes toutes les 3 minutes, puis retour à un rythme normal) + Gainages (3 série de 20'' de face et de côté récupération 1mn entre chaque série) + 3 séries de 10 pompes + étirements

Samedi et dimanche : repos complet

Stéphane Sirot – Tél: 06.22.06.66.17

Planning des Entraînements :

Prévoir basket + chaussure de foot + bouteille d'eau à chaque entraînement

Lundi 17 Aout de 18h45 à 20h15

Mercredi 19 Aout de 18h45 à 20h15

Vendredi 21 Aout de 18h45 à 20h15

Lundi 24 Aout de 18h45 à 20h15

Mercredi 26 Aout de 18h45 à 20h15

Vendredi 28 Aout de 18h45 à 20h15

Samedi 29 Aout Coupe Gambardela

Lundi 31 Aout de 18h45 à 20h15

Mercredi 02 Septembre de 18h30 à 20h15 Match amical contre stade poitevin

Vendredi 04 Septembre match amical à définir

Pour la suite des entraînements ce sera deux fois par semaine : le Lundi et Mercredi de 18h45 à 20h15 en attendant la confirmation de la commission des terrains pour les entraînements



Suivant votre forme et vos sensations, moduler l'ordre et les répétitions de ces 12 ateliers



Lombaires



Lombaires+Fessiers



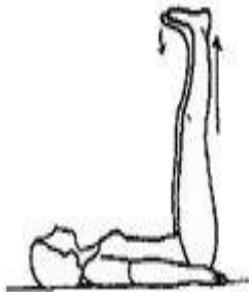
Lombaires+Épaules



Lombaires+Fessiers



Paravertébraux



Ischios+Mollets



Fessiers



Adducteurs



Ischios



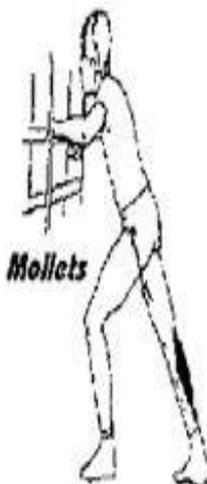
Ischios



Ischios



Ischios+Colonne vertébrale



Mollets



Quadriceps



Quadriceps



Psoas-Iliaque