

## **PROGRAMME DE REPRISE U15 SAISON 2016/2017**

Programme d'entretien individuel sur 3 semaines à effectuer avant la reprise.

3 séances par semaine espacées de 48 h

### **Semaine 1 : du 25 juillet au 31 juillet**

Séance 1 : Footing 2 fois 15 min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage: 15'' de face, 15'' de chaque côté (3 séries, récupération 1' entre chaque série)

2 séries de 10 pompes

Séance 2 : Footing 2 fois 15 min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage: 15'' de face, 15'' de chaque côté (3 séries, récupération 1' entre chaque série)

2 séries de 10 pompes

Séance 3 : Footing 2 fois 20min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 20'' de face, 20'' de chaque côté (3 séries, récupération 1'30 entre chaque série)

2 séries de 10 pompes

### **Semaine 2 : du 1 août au 7 août**

Séance 4 : Footing 2 fois 20min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 20'' de face, 20'' de chaque côté (3 séries, récupération 1'30 entre chaque série)

2 séries de 10 pompes

Séance 5 : Footing 30min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 30'' de face, 30'' de chaque côté (3 séries, récupération 2' entre chaque série)

3 séries de 10 pompes

Séance 6 : Footing 30min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 30'' de face, 30'' de chaque côté (3 séries, récupération 2' entre chaque série)

3 séries de 10 pompes

### **Semaine 3 : du 8 août au 14 août**

Séance 7 : Footing 40min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 40'' de face, 40'' de chaque côté (3 séries, récupération 2' entre chaque série)

3 séries de 10 pompes et 40'' en position de la chaise

Séance 8 : Footing 40min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 40'' de face, 40'' de chaque côté (3 séries, récupération 2' entre chaque série)

3 séries de 10 pompes et 40'' en position de la chaise

Séance 9 : Footing 45min (récupération : 5 minutes de marche) + étirements

Gainage : 45'' de face, 45'' de chaque côté (3 séries, récupération 2' entre chaque série)

3 séries de 10 pompes et 60'' en position de la chaise

### **Conseils pratiques : Eviter de courir sur le bitume, et entre 10h et 18h !**

« Rythme de course : Entre 140 -160 pulsations par minute. Travail d'endurance aérobie. Si au-delà c'est que le rythme de course est trop rapide, si au contraire bien en dessous vous pouvez forcer un peu plus.

Ne faites pas autre chose sur le plan athlétique comme préparation (ex : fractionné, puissance, vitesse...ou autre mauvaise idée préconçue. Un peu de coordination, jonglages (pour varier les récup) est toujours apprécié. Bien s'étirer à la fin de chaque séance (c'est une partie de l'entraînement souvent négligée). L'étirement musculaire permet une meilleure récupération (évite d'avoir les jambes lourdes ou douleurs musculaires et articulaires), prévient des blessures et améliore la souplesse

Bien s'hydrater en buvant beaucoup d'eau (participe aussi à une bonne récupération) La pratique d'autres disciplines est fortement conseillée (natation, vélo, volley ...) »

### **Planning des entraînements :**

mardi 16 août : entraînement à 18h30

vendredi 19 août : entraînement à 18h30

lundi 22 août : entraînement à 18h30

mercredi 23 août : entraînement à 18h30

vendredi 25 août : entraînement à 18h30

lundi 28 août : entraînement à 18h30

mercredi 30 août : entraînement à 18h30

jeudi 31 août : entraînement à 18h30

samedi 3 septembre : Tournoi de préparation Civray ou Thénezay

lundi 5 septembre : entraînement à 18h30

mercredi 7 septembre : entraînement à 18h30

samedi 10 septembre : Match Amical

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter :

GOUINEAU David 06 69 69 30 82

RAPEAU Constantin : 06 84 39 46 30

Passez de bonnes vacances et on se retrouve le Mardi 16 août sur le terrain à 18h30 (pensez à prendre vos tennis, vos crampons et de l'eau)