

REPRISE DES ENTRAINEMENTS



Bonjour à toutes et tous.

Vous trouverez en pièce jointe un programme de remise en forme pour la reprise de la saison prochaine

Concernant les U13 et U15

Il vous faudra une montre, une corde à sauter de quoi vous hydrater et un endroit assez souple pour faire ces exercices pelouse sable Goudron et béton à éviter.

Attention également à la température extérieure pour vos sorties, respectez les temps de repos et de récupération entre les exercices.

Ce programme est conçu à la base pour les U18F région à vous de l'adapter à votre âge et votre résistance, l'important étant l'endurance et la persévérance dans la réalisation.

L'adapter consiste à faire un prorata de % des quantités suivant votre catégorie :

Pour les filles nées en 2011 25% exemple saut à la corde 200 réduit à 50

Pour les Benjamines nées en 2010-2009 50% exemple saut à la corde 200 réduit à 100

Pour les Minimes nées en 2008-2007 75% exemple saut à la corde 200 réduit à 150

Cette règle de pourcentage est identique pour les temps de footing et les abdominaux

Pour les cadets cadettes et seniors à adapter suivant votre volonté.



Bonne fin de vacances bonne reprise à partir du 02 aout pour votre travail personnel et à partir du lundi 16Aout pour les U13 de 16h00 à 18h00 les mercredis et vendredis aux mêmes horaires les U15 de 18h00 à 20h00 les mercredis et vendredis aux mêmes horaires pour un travail commun au gymnase

Reprise pour tous à partir du 1er septembre planning ajusté suivant emploi du temps scolaire



PREPARATION PHYSIQUE EN VUE DE LA REPRISE SAISON 2021 -2022

Les deux semaines précédant la reprise collective, commencer le programme suivant

J1 : 02/08

Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

J2 : 03/08

Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

J3 : 04/08

Jour de repos

J4 : 05/08

Course d'échauffement 10'+ étirements + 2 séries de 10 pompes + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements.

J5 : 06/08

Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

J6 : 07/08

Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

J7 : 08/08

Jour de repos

J8 : 09/08

Course d'échauffement 10'+ étirements + 3 séries de 10 pompes + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements.

J9 : 10/08

Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

J10 : 11/08

Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

J11 : 12/08

Jour de repos

J12 : 13/08

Course d'échauffement 10'+ étirements + 3 séries de 10 pompes + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements.

J13 : 14/08

Footing 30' avec du fractionné : 10'' en sprint suivit de 30'' lent à faire 8 fois DANS LE FOOTING + cordes à sauter (200 sauts) + étirements.

Vous pouvez remplacer une journée (n'importe laquelle) par 1 heure ½ de Basket

**Respecter les étirements et votre récupération.
Soyez attentif à votre corps et attention à votre alimentation (coca, grec,...)**

Ne pas oublier d'aller taper la balle sur le playground, mais

- Ne pas remplacer un jour de repos, c'est nécessaire.
- Ne pas jouer 2 jours de suite
- Ne pas jouer plus de 1 fois entre 2 jours de repos.
- Respecter l'alternance 3 jours de travail pour un jour de repos, exception faite de la série J16 à J19...

ROUTINE D'ETIREMENT

Etirement passif, 45'' par position soit environ 6min

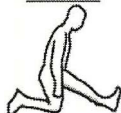
- Mollets



- Adducteurs



Ischios



- Psoas



- Quadri



- Fessier



- Epaules



- Pectoraux



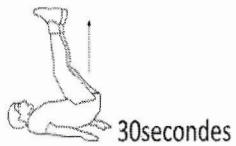
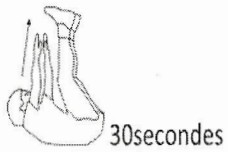
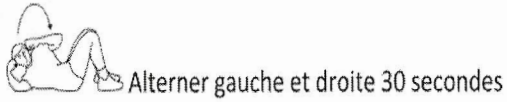
- Dos



CIRCUIT ABDOS GAINAGE 5 MINUTES

A faire après chaque séance de course et de renforcement musculaire !

30 secondes par mouvement à enchaîner sans récupération



ROUTINE D'ETIREMENT

Etirement passif, 45'' par position soit environ 6min

- Mollets



- Psoas



- Epaules



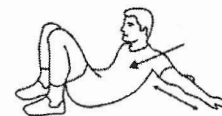
- Adducteurs



- Quadri



- Pectoraux



- Ischios



- Fessier



- Dos



Souriez,
c'est la
rentrée!

