

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 à U18

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

Pour les U18 tout à 100% voir plus à adapter suivant votre volonté.

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



Bonne fin de vacances bonne reprise à partir du 02 aout pour votre travail personnel et à partir du

Mercredi 17 Aout pour les U11-U13 de 16h00 à 18h00 les mercredis et vendredis aux mêmes horaires

les U15 -U18 de 18h00 à 20h00 les mercredis et vendredis aux mêmes horaires pour un travail commun au gymnase ou city parc

Reprise pour tous à partir du 5 septembre planning ajusté suivant emploi du temps scolaire



PREPARATION PHYSIQUE EN VUE DE LA REPRISE SAISON 2022 -2023

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

J1 : 02/08

Corde à sauter 6 series = 1 série = 10 fois : 2pieds - pied D - pied G-2 x pied D -2 x pied G - 2x pied D + 1x pied G - 2 x pied G + 1x pied D + 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 + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements.

J5 : 06/08

Corde à sauter 6 series = 1 série = 10 fois : 2pieds - pied D - pied G-2 x pied D -2 x pied G - 2x pied D + 1x pied G - 2 x pied G + 1x pied D + 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 + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements.

J9 : 10/08

Corde à sauter 6 series = 1 série = 10 fois : 2pieds - pied D - pied G-2 x pied D -2 x pied G - 2x pied D + 1x pied G - 2 x pied G + 1x pied D + 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 + 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,...)**

**A partir du mercredi 17 Aout pour les U11-13 de 16h00 -18h00
les mercredis et vendredis aux mêmes horaires gymnase de
Neuvy St Sépulchre ou City parc**

**A partir du mercredi 17 Aout pour les U15-U18 de 18h00
-20h00 les mercredis et vendredis aux mêmes horaires**

- 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

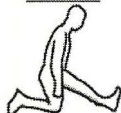
- Mollets



- Adducteurs



Ischios



- Psoas



- Quadri



- Fessier



- Epaules



- Pectoraux



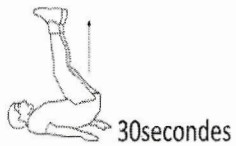
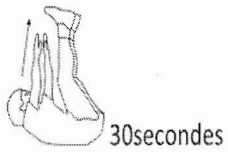
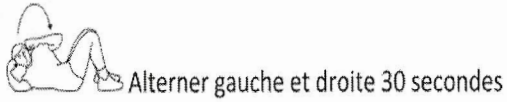
- Dos



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



- Adducteurs



- Ischios



- Psoas



- Quadri



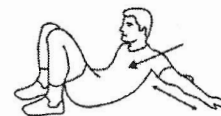
- Fessier



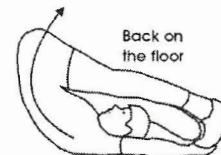
- Epaules



- Pectoraux



- Dos



Souriez,
c'est la
rentrée!

