



SAISON 2019-2020

CERCLE PAUL BERT BREQUIGNY

CATEGORIE U14

REPRISE DES ENTRAINEMENTS LE LUNDI 19 AOUT

- Lundi 19 août : 17h30-19H
- Mardi 20 août : 17h30-19H
- jeudi 22 août : 17h30-19H
- Vendredi 23 août : 17h30-19H
- Samedi 24 août : Match de préparation 1 (TA Rennes)
- Lundi 26 août : Stage 10h-16h (prévoir pique-nique)
- Mardi 27 août : Stage 10h-16h (prévoir pique-nique)
- Mercredi 28 août : Match de préparation 2 (Redon)
- Jeudi 29 août : 10H-12h
- Vendredi 30 août : 10h-12H
- Samedi 31 août : Match de préparation 3 (Avranches)
Semaine Classique:
Lundi 18h30/20h ; Mercredi 17h/18h30
Jeudi 18h30/20h ; Vendredi 18h30/20h (Groupe A)

Merci de me tenir informer de votre date de reprise

PROGRAMME DE REPRISE



**RESPONSABLE
SPORTIF**

Vincent PERES

06 36 73 78 02

vincentperes29@gmail.com

**CERCLE PAUL
BERT BREQUIGNY
FOOTBALL**

12 Boulevard Albert 1er
35000 RENNES






02 99 31 71 17

Programme de reprise individuel







Il est important de respecter ce programme le plus possible, ajouté à la préparation collective, il te permettra ou non de réussir une bonne saison sur le plan physique, mais également psychologique. La période de préparation d'avant-saison est une période importante, à toi d'en prendre conscience. Si tu suis ce programme, tu seras prêt pour débiter les entraînements collectifs. Ce programme se déroule sur 6 séances et démarre le lundi 5 Août 2019 jusqu'au vendredi 16 Août 2019. Il est important d'éviter de courir sur des endroits durs comme la route, ce qui peut entraîner des douleurs articulaires, tendineuses et cartilagineuses au niveau des genoux et des chevilles. Si tu ne veux pas courir tout seul, retrouvez-vous à plusieurs, c'est toujours plus agréable, les difficultés passent mieux, mais il ne faut pas oublier d'être sérieux, notamment sur les étirements et la réhydratation qui doit se faire au moins toutes les 30 minutes, avant, pendant, et après l'effort. Le mieux est de boire une bouteille de 1,5l par jour, et de manger équilibré (fruits, légumes, viandes pour les protéines, féculents).

Semaine 1				
Lundi 5 aout	Mardi 6 aout	Mercredi 7 aout	Jeudi 8 aout	Vendredi 9 aout
Footing 3x 10 min à allure modérée (allure à laquelle on peut parler) Récupération: marche de 2 min entre chaque séquence Circuit renforcement X 2 Etirements	Repos	Footing 15 min à allure modérée 3 min de marche Footing 15 min à allure modérée 3 min de marche Circuit renforcement X 2 Etirements	Repos	Footing 30 min à allure modérée Récupération: marche pendant 5 min Circuit renforcement X 2 Etirements
Semaine 2				
Lundi 12 aout	Mardi 13 aout	Mercredi 14 aout	Jeudi 15 aout	Vendredi 16 aout
Footing 10 min à allure modérée Footing 10 min à allure soutenue (80% de son potentiel) 5 min de marche Footing 10 min à allure modérée Circuit renforcement X 3 Etirements	Repos	Footing 35 min à allure modérée Récupération: marche pendant 5 min Circuit renforcement X 3 Etirements	Repos	Footing 15 min à allure modérée Footing 15 min à allure soutenue (80% de son potentiel) 5 min de marche Circuit renforcement X 3 Etirements

Circuit renforcement musculaire

1: Gainage ventrale (30')	2: Gainage costale (30' de chaque coté)
	
3 : Gainage dorsale (30')	4 : Gainage lombaire (30')
	
5 : étirements abdominaux (30')	Veillez à respecter 30 secondes de pause entre chaque exercice et 3 min de pause avant la seconde série.
	

Les étirements à effectuer après chaque séance (1h après)

Adducteurs (20')	Quadriceps (20')	Mollets (20')
		
Assis par terre, placer les talons l'un contre l'autre, tenir les chevilles avec les mains, les coudes appuient sur les genoux et les écartent.	Debout en équilibre sur une jambe, attraper avec la main opposé l'autre jambe, les deux genoux doivent être collés, garder le bassin légèrement vers l'avant.	En appuis contre un mur, appuyer vers le sol avec la talon de la jambe arrière, le bassin légèrement vers l'avant.
Ischios-jambiers (20')	Psoas (20')	Fessiers (20')
		
Une jambe levée à hauteur du bassin, l'autre enracinée au sol, aller chercher avec les bras vers l'avant.	Un genou au sol et l'autre jambe genou plié en avant, avancer le bassin légèrement vers l'avant, garder le dos droit.	Assis par terre, une jambe genou plié vient croiser la jambe tendue avec le bras opposé venir pousser le genou plié.