



SAISON 2018-2019

CERCLE PAUL BERT BREQUIGNY

CATEGORIE U15

REPRISE DES ENTRAINEMENTS LE LUNDI 20 AOÛT

- **Lundi 20 août** 17h30 – 19h
- **Mardi 21 août** 17h30 – 19h
- **Mercredi 22 août** 17h30 – 19h
- **Vendredi 24 août** 17h30 – 19h
- **Samedi 25 août** Tournoi National Orvault

- **Mardi 28 août** 17h30 – 19h
- **Mercredi 29 août** Match de préparation 1 (Auray)
- **Vendredi 31 août** 17h30 – 19h
- **Samedi 1^{er} septembre** Match de préparation 2 (U16 COB)
- **Samedi 8 septembre** Match de préparation 3 (Saint-Greg)



PROGRAMME DE REPRISE



RESPONSABLE
SPORTIF

Vincent PERES

06 36 73 78 02

vincentperes29@gmail.com

RESPONSABLE
ADMINISTRATIF

Gwenaël Perrot

0664266868

gwenperrot2@orange.fr

CERCLE PAUL BERT
BREQUIGNY
FOOTBALL

12 Boulevard Albert 1^{er}
35000 RENNES

02 99 31 71 17

Programme de reprise individuel






Il est important de respecter ce programme le plus possible qui, ajouté à la préparation collective, 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 9 séances et démarre le lundi 30 juillet 2018 jusqu'au vendredi 17 août 2017. 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 30 juillet	Mardi 31 juillet	Mercredi 1 août	Jeudi 2 août	Vendredi 3 août
Footing 3x 10 min à allure modérée (allure à laquelle on peut parler) Récupération: marche de 2 min entre chaque séquence Circuit renforcement X 1 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 35 min à allure modérée Récupération: marche pendant 5 min Circuit renforcement X 2 Etirements
Semaine 2				
Lundi 6 août	Mardi 7 août	Mercredi 8 août	Jeudi 9 août	Vendredi 10 août
Footing 10 min à allure modérée Footing 10 min à allure soutenue (90% de son potentiel) 5 min de marche Footing 10 min à allure modérée Circuit renforcement X 2 Etirements	Repos	Footing 40 min à allure modérée Récupération: marche pendant 5 min Circuit renforcement X 2 Etirements	Repos	Footing 15 min à allure modérée Fartlek 15 min:2 min à allure modérée 30 secondes à allure soutenue 5 min de marche Circuit renforcement X 3 Etirements
Semaine 3				
Lundi 13 août	Mardi 14 août	Mercredi 15 août	Jeudi 16 août	Vendredi 17 août
Footing 10 min à allure modérée Footing 10 min à allure soutenue (90% de son potentiel) 5 min de marche Footing 10 min à allure modérée Circuit renforcement X 3 Etirements	Repos	Footing 40 min à allure modérée Récupération: marche pendant 5 min Circuit renforcement X 3 Etirements	Repos	Footing 15 min à allure modérée Fartlek 20 min:3 min à allure modérée 1 min à allure soutenue 5 min de marche Circuit renforcement X 3 Etirements



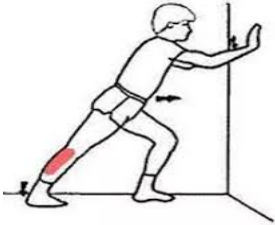



Le fartlek est un exercice qui cherche à travailler sur des courses à allures différentes, munissez vous d'un chronomètre et veillez à bien respecter les allures de courses et temps indiqués.

Exemple pour le vendredi 10 août : 15 min de fartlek = 2 min à allure modérée suivie de 30 sec à allure soutenue, 2 min à allure modérée suivie de 30 sec à allure soutenue etc..., jusqu'à la fin du temps .

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.

Bonne vacances et préparation à tous !

