

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL

U15 SAISON 2019/2020

La reprise collective démarrant mi-août, je vous conseille de travailler votre physique dès la fin du mois de juillet afin d'être en forme à la reprise.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines). Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifique aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage (voir ci-dessous).

Ne pas oublier les 10 min d'étirements (voir p3) à la fin de chaque séance + hydratation.

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera !

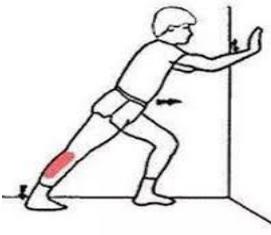
Bonne préparation :)

Semaine 1	
LUNDI 29 JUILLET	Footing 2X 10min Récupération 2min entre chaque série Renforcement : 3x15 abdos/3x10 pompes
MERCREDI 31 JUILLET	Footing 3X10min Récupération 3min Renforcement : gainage (1 série)
VENDREDI 2 AOUT	Footing 2x15min Récupération 3min Renforcement : idem lundi
Semaine 2	
LUNDI 5 AOUT	Footing de 2x20min Récupération 4min Renforcement : 3x 20 abdos/3x15 pompes Jonglages PD/PG
MERCREDI 7 AOUT	Footing 35min Renforcement : gainage (2 séries) Jonglages PD/PG
VENDREDI 9 AOUT	Footing régulier 10min Footing accéléré 10min Footing lent 10min Renforcement : idem lundi Jonglages PD/PG
Semaine 3	
LUNDI 12 AOUT	Footing de 2x20min (régulier et accéléré) Récupération 3min Renforcement : 4 x 20 abdos/4x10 pompes Jonglages PD/PG/Tête

MERCREDI 14 AOUT	<p>Footing régulier 10min Footing 12min (2min régulier, 1min accéléré) Footing lent 8min Renforcement : gainage (2 séries) + 2x15 pompes Jonglages PD/PG/Tête</p>
VENDREDI 16 AOUT	<p>Footing de 25min Renforcement : idem lundi Jonglages PD/PG/Tête</p>

Exercice renforcement musculaire	
Gainage ventrale (30')	Gainage costale (30' de chaque coté)
	
3 : Gainage dorsale (30')	4 : Gainage lombaire (30')
	
Abdos	Veillez à respecter 30 secondes de pause entre chaque exercice et 3 min de pause avant la seconde série.
<p>A B</p> 	

Les étirements à effectuer après chaque séance

Adducteurs (20')	Quadriceps (20')	Mollets (20')
 <p>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.</p>	 <p>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.</p>	 <p>En appuis contre un mur, appuyer vers le sol avec la talon de la jambe arrière, le bassin légèrement vers l'avant.</p>
Ischios-jambiers (20')	Psoas (20')	Fessiers (20')
 <p>Une jambe levée à hauteur du bassin, l'autre en créau au sol, aller chercher avec les bras vers l'avant</p>	 <p>Un genou au sol et l'autre jambe genou plié en avant, avancer, le bassin légèrement vers l'avant, garder le dos droit.</p>	 <p>Assis par terre, une jambe genou plié vient croiser la jambe tendue avec le bras opposé venir pousser le genou plié.</p>