

PROGRAMME D'ENTRETIEN PHYSIQUE

U15 SAISON 2019/2020

L'objectif de ce programme est de vous permettre de vous maintenir en condition car vous n'êtes pas sans savoir que le sport est particulièrement bénéfique pour la santé et la forme améliorant considérablement votre qualité de vie.

Pour rappel, le sport :

- aide à renforcer le cœur et les vaisseaux sanguins
- permet une meilleure ventilation pulmonaire
- aide à préserver les os et les articulations
- permet de conserver une bonne masse musculaire
- aide à lutter contre le stress en évacuant l'excès d'adrénaline
- améliore la concentration et les capacités intellectuelles...

L'idéal est de pratiquer une activité physique trois fois par semaine pendant une durée de trente à quarante-cinq minutes avec une journée de récupération entre chaque séance.

Pour ceux qui ont un ballon chez eux, vous pouvez travailler votre technique par exemple en jonglant ou en jouant contre un mur si vous avez la place et en veillant à ne rien casser 😊






Il est important également de bien s'étirer (voir ci-dessous) et de s'hydrater à la fin de chaque séance.

Plus vous suivrez ce programme, moins la reprise sera difficile donc je compte sur votre investissement dans cette période inédite que nous traversons.





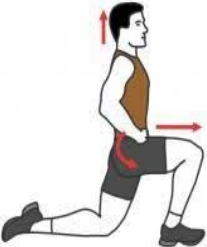

Bon courage, Joévin

Semaine 1	
Jour 1	Footing 2X 15min Récupération 2min entre chaque série Renforcement : 3x15 abdos/3x10 pompes
Jour 2	Footing 10min Footing 20min Récupération 4min Renforcement : gainage (1 série)
Jour 3	Footing 2x15min Récupération 3min Renforcement : idem lundi
Semaine 2	
Jour 1	Footing régulier 10min Footing accéléré 10min Footing lent 10min Renforcement : 4 x 20 abdos/4x10 pompes

Jour 2	<p align="center">Footing 30min Renforcement : gainage (2 séries)</p>
Jour 3	<p align="center">Footing régulier 10min Footing 12min (2min régulier, 1min accéléré) Footing lent 8min Renforcement : gainage (2 séries) + 2x15 pompes</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 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>