



# SAISON 2018-2019

## U14-U15

Florent et Quentin t'adresse le programme de reprise ainsi que le tableau de préparation physique individuel, afin que tu puisses reprendre l'activité physique en douceur et en toute progression durant l'été pour arriver lors la reprise des entraînements collectifs en pleine forme !

Nous te conseillons d'éviter les heures trop chaudes et les terrains trop durs afin d'être dans les meilleures conditions pour cette préparation physique. N'oublie pas de bien t'hydrater et de t'étirer !

Pendant le mois de juillet, ne stoppe pas l'activité physique. Continu avec d'autres activités physiques telles que le tennis, la natation, la randonnée pédestre, le vélo, courir sur la plage et ceci avec beaucoup de plaisir et de décontraction. Fais attention à ton alimentation...

Rendez-vous le dimanche 26 aout à 10h30 !

Date	Nature-Lieu	Heure
Dimanche 26/08	Entraînement - Stade Allonne	10h30-12h
Lundi 27/08	Entraînement - Stade Allonne	18h30-20h
Mercredi 29/08	Entraînement - Stade Allonne	18h30-20h
Vendredi 31/08	Entraînement - Stade Allonne	18h30-20h
Dimanche 02/09	Match ?	à définir
Lundi 03/09	Entraînement - Stade Allonne	18h30-20h
Mercredi 05/09	Match Amical - Chaumont ou Allonne	à définir
Dimanche 09/09	Match Championnat	à définir
Lundi 10/09	Entraînement - Stade Allonne	18h30-20h
Mercredi 12/09	Entraînement - Stade Allonne	18h30-20h
Dimanche 16/09	Match Championnat	à définir

à partir de la semaine du 10 septembre

Retour des entraînements au lundi et mercredi 18h30-20h

**Téléphones :** Florent 06 43 21 16 54

Quentin 06 76 14 71 91





# Programme de reprise individuel 2018-2019

Pour réaliser cette préparation, tu auras besoin d'un ballon, d'une bouteille d'eau et de la motivation 😊

## Programme d'entretien individuel

Semaine	Jours	Renforcement/Développement musculaire	Endurance capacité (aérobie)	Jonglerie individuel	Nb
<u>30/07</u> au <u>05/08</u>	Mercredi 01/08	<b>Gainage:</b> 30 secondes sur les avant-bras 30 secondes sur le côté droit 30 secondes sur le côté gauche	Footing de 2 x 10 min avec 3min de récupération Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
	Vendredi 03/08	<b>Gainage :</b> 2 x 30 secondes sur les avant-bras 2 x 30 secondes sur le côté droit 2 x 30 secondes sur le côté gauche <b>Abdos:</b> 2 x 20 grand droit	Footing de 1 x 10 min Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
	Dimanche 05/08	<b>Gainage :</b> 30 secondes sur les avant-bras 30 secondes sur le côté droit 30 secondes sur le côté gauche <b>Abdos:</b> 2 x 20 grand droit	Footing de 2 x 10 min avec 3 min de récupération Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
<u>06/08</u> au <u>12/08</u>	Mardi 07/08	3 x 30 secondes sur les avant-bras 3 x 30 secondes sur le côté droit 3 x 30 secondes sur le côté gauche <b>Abdos:</b> 20 grand droit, 10 obliques gauche, 10 obliques droit	Footing de 1 x 20min Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
	Jeudi 09/08	<b>Abdos:</b> 20 grand droit, 10 obliques gauche, 10 obliques droit	Footing de 1 x 25min Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
<u>13/08</u> au <u>19/08</u>	Samedi 11/08	<b>Gainage:</b> 30 secondes sur les avant-bras 30 secondes sur le côté droit 30 secondes sur le côté gauche <b>Abdos:</b> 20 grand droit, 10 obliques gauche, 10 obliques droit	Footing de 1 x 25min Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
	Lundi 13/08	<b>Gainage:</b> 3 x 30 secondes sur les avant-bras 3 x 30 secondes sur le côté droit 3 x 30 secondes sur le côté gauche <b>Abdos:</b> 20 grand droit, 10 obliques gauche, 10 obliques droit	Footing de 2 x 15 min avec 3 min de récupération Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
	Mercredi 15/08	<b>Gainage:</b> 3 x 30 secondes sur les avant-bras 3 x 30 secondes sur le côté droit 3 x 30 secondes sur le côté gauche	Footing de 1 x 20min Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
<u>20/08</u> au <u>26/08</u>	Vendredi 17/08	<b>Gainage:</b> 30 secondes sur les avant-bras 30 secondes sur le côté droit 30 secondes sur le côté gauche	Footing de 2 x 15min avec 3 min de récupération Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
	Mardi 21/08	<b>Abdos:</b> 20 grand droit, 10 obliques gauche, 10 obliques droit	Footing de 1 x 30min Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
	Jeudi 23/08	<b>Gainage:</b> 4 x 30 secondes sur les avant-bras 4 x 30 secondes sur le côté droit 4 x 30 secondes sur le côté gauche <b>Abdos:</b> 20 grand droit	Footing de 2 x 15min avec 3 min de récupération Étirements	Pied droit Pied gauche Tête	
Dimanche 26/08	<b>Gainage:</b> 4 x 30 secondes sur les avant-bras 4 x 30 secondes sur le côté droit 4 x 30 secondes sur le côté gauche	Footing de 1 x 30min Étirements	Pied droit Pied gauche Tête		

Il est très important que tu aies une alimentation saine et équilibrée durant la préparation physique (et même toute l'année) avec viandes blanches, poissons (un peu de viandes rouges), féculents (pâtes, riz, patates) et légumes (haricots verts, épinards...), des laitages et des fruits. Sans oublier le fait de boire de l'eau, au moins 1.5L par jour + 1.5L pour l'effort.