



SAISON 2014/2015

PLANNING DE PREPARATION U18

La reprise collective aura lieu le lundi 25 Août 2014 à 17h00 au stade (prévoir les baskets)

PROGRAMME INDIVIDUEL

SEMAINE DU 4 AU 10 AOUT 2014

-3 séances de course de 40 min chacune (allure 10-12 km/h + étirements)

- 1 séance de renforcement musculaire

Mise en train de 10 min de jogging + 5 min d'assouplissements

10*10 sauts genoux poitrine

10*30m de foulées bondissantes

10*30m de cloche pied droit et cloche pied gauche

10*30m de course arrière

5*10 pompes

3*30 séries d'abdominaux

- étirements de 10 min

SEMAINE DU 11 AU 17 AOUT 2014

- 2 séances de footing de 40 min (allure de 12 à 14 km/h + étirements)

- 1 séance de footing avec changement d'allure:

10 min de mise en train footing

3*12 min (6min moyen+ 3 min rapide + 3 min lent)

étirements de 10 min

-1 séance de footing de 50 min

étirements de 15 min

IL EST IMPORTANT DE NE PAS NEGLIGER LES ETIREMENTS!!!

SEMAINE DU 18 AU 24 AOUT 2014

- 1 séance de footing fractionné avec vitesse:

Mise en train footing 10 min

10*1 min de course rapide

15 à 16 km/h + 1 course lente de 12 à 13 km/h + vitesse

3*5m

3*10m

3*30m

3*40m

IMPORTANT: retour en marchant + récupération complète = 3 min entre les séries

- 1 séance footing fractionné:

mise en train de 10 min

10*3 min de course de 15 à 16 km/h

10* 3 min de course de 12 à 13 km/h

étirements de 15 min

- 1 séance de footing long:

mise en train de 10 min + 45 min continues de 14 à 15 km/h puis finir 5 min le plus rapidement possible

étirements / retour au calme 15 min

Ce programme doit vous permettre d'encaisser les séances collectives de la reprise. La reprise du championnat arrivera très vite et les garçons qui auront fait une préparation buissonnière seront rapidement en difficulté...

**N'OUBLIEZ PAS CE QUI FAIT NOTRE FORCE
HUMILITE, RESPECT ET AMOUR DU MAILLOT**

RAPPELEZ VOUS D'UNE CHOSE:

**LA VICTOIRE DONNE DU PLAISIR MAIS C'EST LE PLAISIR DU
JEU QUI NOUS EMMENE A LA VICTOIRE!!!**

**CONTACT: Thomas VANNIER 06-45-33-40-77 ou
tomavannier@hotmail.fr**

BON COURAGE ET BONNES VACANCES