

Programme individuel U15 Saison 2017/2018

USSP FOOTBALL

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 7 séances et démarre le **vendredi 4 août 2017** jusqu'au **vendredi 18 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).

Vendredi 4 août :

- Footing de 25 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler).
- 5 minutes de marche normale pour récupérer.
- 5 x 10 abdominaux.
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Lundi 7 août :

- 15 minutes de footing, allure modérée.
- 4 minutes de récupération en marche rapide.
- 15 minutes de footing, allure modérée.
- 5 minutes de récupération en marche normale.
- 5 x 10 abdominaux.
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Mercredi 9 août :

- 10 minutes de footing, allure modérée.
- 5 minutes de footing allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).
- 5 minutes de récupération en marche rapide.
- 10 minutes de footing allure modérée.
- 5 minutes de récupération en marche normale.
- 5 x 10 abdominaux.
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Vendredi 11 août :

- 10 minutes de footing allure modérée
- 5 minutes de footing allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).

- 5 minutes de récupération en marche rapide
- 5 minutes de footing allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).
- 5 minutes de récupération en marche normale.
- 5 x 15 abdominaux.
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Lundi 14 août :

- 35 minutes de footing allure modérée.
- 5 minutes de récupération en marche normale.
- 5 x 15 abdominaux.
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Mercredi 16 août :

- 10 minutes de footing, allure modérée.
- 1 minute allure soutenue/ 1 minute allure modérée pendant 11 minutes.
- 8 minutes de récupération en marche normale.
- 5 x 15 abdominaux.
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

Vendredi 18 août :

- 15 minutes de footing, allure modérée.
- 7 minutes allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).
- 5 minutes de récupération en marche rapide.
- 5 minutes allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).
- 5 minutes de récupération en marche normale.
- 5 x 15 abdominaux.
- Etirements et assouplissements 7 à 8 minutes.

NB : Prends la position d'étirement, dès que tu ressens une sensation de brûlure au niveau du muscle, tiens l'étirement **10 secondes**, et répète chaque étirement **3 fois**.
N'oublie pas de faire le côté droit et gauche.

BONNES VACANCES A TOUS. ON SE RETROUVE EN FORME
LE LUNDI 21 AOÛT A 18H00 AU STADE CAMÉLINAT

Educateurs: CHAUSSARD Stéphane 06.67.21.16.18 MAAFA Mohamed 06.19.15.58.00

Match Amical le 26/08 contre St Cyr U15 élite et le 31/08 contre ST Cyr U16 DHR. Match Amical le 02/09 à Chartres HB (U15 DH) et Tournoi Orléans le 09/09.