Programme individuel d'avant saison U14/U15
Saison 2018/2019

La période de préparation d'avant saison est une période importante
Si tu suis ce programme,tu seras pret pour débuter les entrainements collectifs.
Si tu ne veux pas courir tout seul,retrouvez-vous à plusieurs,c'est toujours plus agréable.

Vendredi 27 Juillet

Footing de 20mn à allure modérée (allure à laquelle tu peux parler)
5mn de marche normale pour récuperer
3x10 abdominaux
Etirements et assouplissements 7 à 8 mn

Lundi 30 Juillet

Footing de 15mn à allure modérée
5mn de marche normale
Footing de 15mn à allure modérée
5mn de marche normale
3x10 abdominaux
Etirements et assouplissements 7 à 8 mn

Mercredi 01 Aout

Footing de 10mn à allure modérée
Footing de 5mn à allure rapide 80% de tes capacitées
Footing de 10mn à allure modérée
5mn de marche normale
3x10 abdominaux
Etirements et assouplissements 7 à 8 mn

Vendredi 03 Aout

Footing de 10mn à allure modérée
Footing de 5mn à allure rapide 80% de tes capacitées
5mn de marche rapide
5x10 abdominaux
Etirements et assouplissements 7 à 8 mn

Lundi 06 Aout

Footing de 35mn à allure modérée
5mn de marche normale
5x10 abdominaux
Etirements et assouplissements 7 à 8 mn

Mercredi 08 Aout

Footing de 15mn à allure modérée
Footing de 1mn 30 à allure rapide puis 1mn à allure normale 5x à suivre
5mn de marche normale
5x10 abdominaux
Etirements et assouplissements 7 à 8 mn

Vendredi 10 Aout

Footing de 15mn à allure modérée
Footing de 5mn à allure rapide
5mn de marche rapide
Footing de 5mn à allure rapide
5mn de marche normale
3x10 abdominaux
Etirements et assouplissements 7 à 8 mn

MAINTENIR LES POSITIONS 10 À 15S DEUX FOIS

Les ischio-jambiers (arrière de la cuisse)

Posez le talon sur un point en hauteur, tendez la jambe en pointant la pointe du pied vers le haut du corps, et en appuyant dans le sol avec le talon. Maintenez la jambe au repos verticale, le pied dans l'axe. Alternez l'étirement sur les deux jambes.

Les adducteurs (intérieur de la cuisse)

Mettez vous debout jambes écartées, d'environ 2 fois la largeur d'épaules, veillez à maintenir votre buste bien droit pendant l'exercice. Ensuite, pliez le genou de la jambe à étirer en vous basculant sur ce côté, jusqu'à ressentir l'étirement. **Alternez** l'étirement des deux côtés.

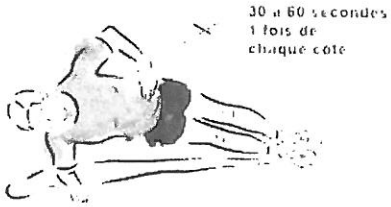
Le quadriceps (devant de la cuisse)

Debout, bien droit, repliez une jambe derrière vous et attrapez votre pied. Utilisez l'autre main pour vous appuyez contre un mur ou un arbre. Veillez à maintenir une posture droite. Essayez de rentrer le ventre et de serrer les fesses pour éviter un creusement au niveau des lombaires. **Alternez** l'étirement sur les deux jambes.

IMPORTANCE DU GAINAGE :
AFIN DÉVITER BEAUCOUP DE BLESSURES IL EST IMPORTANT DE FAIRE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE.

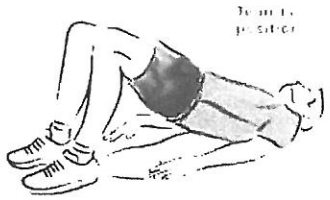
APRÈS CHAQUE SÉANCE DE PRÉPARATION :

2x30s (30s de récupération à chaque fois)



2x (2x30s) (30s de récupération à chaque fois) (les deux cotés)

2x30s (30s de récupération à chaque fois)



2x30s (30s de récupération à chaque fois)

PLANNING DES ENTRAINEMENTS U14/U15 SAISON 2018/2019

Mardi 14 Aout 18h30 à 20h

Jeudi 16 Aout 18h30 à 20h

Samedi 18 Aout 10h à 12h

Lundi 20 Aout 18h30 à 20h

Mardi 21 Aout 18h30 à 20h

Mercredi 22 Aout Match amical contre FC Plouay lieu à définir

Jeudi 23 Aout 18h30 à 20h

Samedi 25 Aout Match amical contre GSI Pontivy Lieu à définir

Lundi 27 Aout 18h30 à 20h

Mardi 28 Aout 18h30 à 20h

Mercredi 29 Aout U15 Match amical contre AS Lanester lieu à définir
U14 Match amical contre CEP Lorient Lieu à définir

Jeudi 30 Aout 18h30 à 19h30

Samedi 01 Septembre U15 Match amical contre CEP Lorient lieu à Déf.
U14 Tournoi à Locminé

Mardi 04 Septembre 18h30 à 20h

Jeudi 06 Septembre 18h30 à 20h

Samedi 08 Septembre U15 Match amical FC Quimperlé lieu à définir
U14 Match amical FC Quimperlé lieu à définir

Mardi 11 Septembre 18h30 à 20h

Jeudi 13 Septembre 18h30 à 20h

Samedi 15 Septembre CHAMPIONNAT