



## PRÉPARATION D'AVANT SAISON U15

La saison recommençant mi-août, nous vous conseillons de travailler votre physique dès la mi-juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat. Votre préparation physique individuelle se décompose sur 5 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie ou de jeu éducatif sur un terrain. Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines). Le « FARTLEK » est un mot barbare qui consiste à faire 10 min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 min de travail aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) : □ Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 sec (à votre convenance) ; □ Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min ; □ 10 min de retour au calme en footing de récupération. Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifique aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage. Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération. Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible. Bonne préparation et bonnes vacances :

### Le programme

1 <sup>re</sup> semaine - (16 juillet au 21 juillet)				
<b>Lundi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	20 pompes	--
<b>Mercredi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	20 pompes	--
<b>Vendredi</b>	Footing 40min	Étirements	20 pompes	2 x 30 abdos
2 <sup>e</sup> semaine - (23 juillet au 28 juillet)				
<b>Lundi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	2 x 20 pompes	2 x 30 abdos
<b>Mercredi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	2 x 20 pompes	Gainage appui fessiers 3 X 30"
<b>Vendredi</b>	Footing 40min	Étirements	--	Gainage appui brachial (bras) 3 X 30"
3 <sup>e</sup> semaine - (30 juillet au 4 août)				
<b>Lundi</b>	Footing 45 min	Étirements	3 x 30 pompes	3 x 30 abdos
<b>Mercredi</b>	Footing 45 min	Étirements	3 x 20 pompes	3 x 30 abdos
<b>Vendredi</b>	Footing 50 min	Étirements	--	4 x 30 abdos
4 <sup>e</sup> semaine - (6 août au 11 août)				
<b>Lundi</b>	Fartlek 30 min	Étirements	3 x 20 pompes	--
<b>Mercredi</b>	Fartlek 30 min	Étirements	--	Gainage appui fessiers 3 X 30"
<b>Vendredi</b>	Fartlek 35 min	Étirements	3 x 20 pompes	Gainage appui brachial (bras) 3 X 30"
5 <sup>e</sup> semaine - (13 août au 18 août)				
<b>Lundi</b>	Fartlek 30 min	Étirements	--	3 x 30 abdos
<b>Mercredi</b>	Fartlek 35 min	Étirements	3 x 20 pompes	3 x 30 abdos
<b>Vendredi</b>	Fartlek 40 min	Étirements	3 x 20 pompes	4 x 30 abdos



## **PRÉPARATION COLLECTIVE**

<b>Date</b>	<b>Horaire</b>	
<b>Mardi 20 Août</b>	17h30 – 19h	Séance d'entraînement
<b>Jeudi 22 Août</b>	17h30 – 19h	Séance d'entraînement
<b>Vendredi 23 Août</b>	17h30 – 19h	Séance d'entraînement
<b>Mardi 27 Août</b>	17h30 – 19h	Séance d'entraînement
<b>Vendredi 30 Août</b>	17h30 – 19h	Séance d'entraînement
<b>Samedi 31 Août</b>	11h	Amical – AS Valognes
<b>Mercredi 04 Septembre</b>	17h30 – 19h	Séance d'entraînement
<b>Vendredi 06 Septembre</b>	18h – 19h	Séance d'entraînement
<b>Samedi 07 Septembre</b>	15h30 – 20h30	Tournoi à 11 – La Barre de Semilly

- Se présenter 15 min avant le début de la séance
- Prévoir tennis à chaque séance.
- Faire le plus d'entraînement possible afin d'être performant
- Les joueurs jouant en amical sont ceux qui s'entraîneront le plus pendant la préparation
- Les licences doivent être rendues très rapidement !

Les vacances/absences doivent être prévenues à Florian au 06 79 67 80 33

Bonnes vacances et bonne préparation

Florian TOUCHAIS  
Educateur du CA PONTOIS