





PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U14/U15 - SAISON 2017/2018

Je t'adresse ci-dessous, 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 ! Je te conseille 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, je te conseille de continuer avec d'autres activités physiques telles que le tennis, la natation, la randonnée pédestre, le vélo et ceci avec beaucoup de plaisir et de décontraction. Fais attention à ton alimentation...Rendez vous le lundi 21 aout !

N'hésite pas à imprimer le tableau afin que tu le visualise mieux !

Semaines	Jours	FOOTING 	GAINAGE 
<u>31/07 au 4/08</u>	Mardi 1 aout	Footing allure modérée 2 x 10mn	1 série de 30s sur les avant bras 1 série de 30s sur le coté gauche 1 série de 30s sur le coté droit
	Vendredi 4 aout	Footing allure modérée 15mn	1 série de 30s sur les avant bras 1 série de 30s sur le coté gauche 1 série de 30s sur le coté droit
<u>7/08 au 11/08</u>	Lundi 7 aout	Footing allure modérée 20mn	1 série de 40s sur les avant bras 1 série de 40s sur le coté gauche 1 série de 40s sur le coté droit
	Mercredi 9 aout	Footing allure modérée 20mn	1 série de 40s sur les avant bras 1 série de 40s sur le coté gauche 1 série de 40s sur le coté droit
	Vendredi 11 aout	Footing allure modérée 30mn	1 série de 50s sur les avant bras 1 série de 50s sur le coté gauche 1 série de 50s sur le coté droit
<u>14/08 au 18 aout</u>	Lundi 14 aout	Footing allure modérée 30mn	1 série de 1 mn sur les avant bras 1 série de 1 mn sur le coté gauche 1 série de 1 mn sur le coté droit
	Mercredi 16 aout	Footing allure modérée 15mn Puis 10mn fractionné (1mn allure soutenue et 1mn allure modérée) 5mn récupération (marche rapide)	1 série de 1 mn sur les avant bras 1 série de 1 mn sur le coté gauche 1 série de 1 mn sur le coté droit
	Vendredi 18 aout	Footing allure modérée 15mn Puis 5mn allure soutenue 5mn récupération (marche rapide) Puis 5mn allure soutenue 5mn récupération (marche rapide)	2 séries de 1 mn sur les avant bras 2 séries de 1 mn sur le coté gauche 2 séries de 1 mn sur le coté droit

Reprise collective le lundi 21 aout 20167 à 18h00 !

Pensez à amener vos baskets et une bouteille d'eau pour la reprise !

Bonnes Vacances à tous !!!