

PREPARATION PHYSIQUE – PRE-SAISON U14/U15

Pour vous préparer à la saison de football 2018/2019, je vous ai préparé un programme afin d'arriver en pleine forme physique au début de saison.

La préparation physique est une aptitude fondamentale pour un footballeur et permet de faire la différence sur le plan technique et tactique lors des rencontres !!!

Elle permet aussi de développer plusieurs qualités physiques :

- L'endurance
- La vitesse
- La vivacité
- La force
- La coordination
- La souplesse

La période des vacances d'été permet de récupérer et de se divertir. Il faut aussi penser à pratiquer des activités sportives complémentaires au football telles que : le tennis, le vélo, la natation, le squash, canoë-kayak, etc... **mais sans se mettre en difficulté physique et tout en gardant l'esprit de plaisir.**

Arrivé à la mi-août, il est temps de commencer à travailler les différentes qualités physiques (endurance, vitesse, vivacité, force, coordination, souplesse) par le biais d'un programme (visible ci-dessous).

Attention à ne pas rater ou sauter les étapes

Pour les footings, l'intensité est faible, vous devez être en mesure de pouvoir parler avec vos compagnons de footing, on ne doit pas être essoufflé et on ne doit pas finir cuit.

Il ne faut pas négliger les étirements, ils aident à la récupération et entretiennent la souplesse.

_ Mollets

_ Ischio jambier (arrière de la cuisse)

_ Quadriceps (devant de la cuisse)

_ Adducteurs

Tenir 30 secondes les étirements.

Pensez aussi à bien vous hydrater pendant et après les efforts et aussi à manger sainement et équilibré durant vos vacances !!!

UNE BONNE HYGIENE DE VIE CONDITIONNE ET MAINTIEN UNE EFFICACITE MOTRICE MAXIMALE !!!!

PLANNING REPRISE INDIVIDUELLE			
PROGRAMME DU 9 AU 17 AOÛT			
09/08/18			
Footing 20'	Etirements Passifs	3 sprints de 40m + jonglerie	renfo musculaire (pompes et abdos)
10/08/18			
Footing 20'	Etirements Passifs	3 sprints de 40m + jonglerie	renfo musculaire (pompes et abdos)
13/08/18			
Footing 25'	Etirements Passifs	5 sprints de 40m + jonglerie	renfo musculaire (pompes et abdos)
15/08/18			
Footing 25'	Etirements Passifs	5 sprints de 40m + jonglerie	renfo musculaire (pompes et abdos)
17/08/18			
Footing 30'	Etirements Passifs	Jonglerie	renfo musculaire (pompes et abdos)