



PLANNING REPRISE U16-U17-U18-U19



SAISON 2019-2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 33 Août	12	13 Entraînement 17H30	14 Entraînement 17H30	15 <u>FERIE</u>	16 Entraînement 17H30	17 Match U19 contre Cholet	18
Semaine 34 Août	19 Entraînement 17H30	20 Entraînement 17H30	21 Match U17 contre Beaupreau ou Entraînement 17H30	22	23 Entraînement 17H30	24 Match U17contre Cholet + Match U19 contre Fontenay	25
Semaine 35 Août/ Septembre	26 Entraînement 17H30	27 Entraînement 17H30	28 Match U17 contre La Roche ESOF + Match U19 contre Vertou	29	30 Entraînement 17H30	31 Match U17contre Le Poiré + Match U18 contre Ardelay + Match U19 contre Vertou	01
Semaine 36 Septembre	02	03 Entraînement 18H30	04 Entraînement 17H15	05	06 Entraînement 18H30	07 REPRISE DU CHAMPIONNAT	08
Semaine 37 Septembre	Semaine normale d'entraînement : <u>Mardi</u> : 18H30-20H00 <u>Mercredi</u> : 17H15-18H45 <u>Vendredi</u> : 18H30-20H00						

Pour toute information:

- Nicolas BLAIS: 06 09 51 92 01

PROGRAMME D'ENTRETIEN PHYSIQUE U16-U17-U18-U19

TRÊVE ESTIVALE 2019-2020

➤ **Programme mardi 30/07/2018:**

- Course 10mn
- Récupération 4mn
- Course 15mn (allure plus élevée que la 1ère séquence)
- Etirements

➤ **Programme jeudi 01/08/2018:**

- Course 15mn
- Récupération 4mn
- Coordination et proprioception (cf feuille ci-dessous)
- Course 15mn (allure plus élevée que la 1ère séquence)
- Etirements

➤ **Programme lundi 05/08/2018 :**

- Course 15mn
- Récupération 4mn
- Renforcement musculaire Ados-Gainage (cf feuille ci-dessous)
- Course 20mn (allure plus élevée que la 1ère séquence)
- Etirements

➤ **Programme Mercredi 07/08/2018 :**

- Course 20mn
- Récupération 4mn
- Coordination et proprioception (cf feuille ci-dessous)
- Course 20mn (allure plus élevée que la 1ère séquence)
- Etirements

➤ **Programme vendredi 09/08/2018 :**


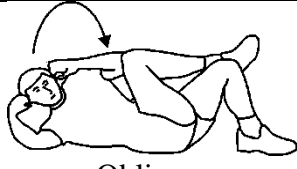


- Course 25mn avec changements de rythme : 15mn en course continu d'échauffement + 10mn en allongeant la foulée pendant 20sec et 40sec en récupérant en course tranquillement
- Récupération 4mn
- Renforcement musculaire Ados-Gainage (cf feuille ci-dessous)
- Etirements

- **Le travail de coordination et proprioception à réaliser:**

Coordination sur 15m: Travail à l'aller et marche au retour		
	<i>Exercices</i>	<i>Rép</i>
1	Montées de genoux	4
2	Talon-fesses	4
3	Pas chassés à droite	3
4	Pas chassés à gauche	3
5	Skipping latéraux (appuis rapides en se déplaçant de côté)	3

Proprioception : sur 10m		
	<i>Exercices</i>	<i>Rép</i>
1	Déroulé du pied : talon/pointe	3
2	Marche sur pointe	3
3	Marche sur talon	3
4	5 cloches pied de chaque côté d'une ligne	3

- **Renforcement musculaire: Abdos-Gainage:**

 <p>Grands droits 3 séries de 20rep</p>	 <p>Obliques 3 séries de 20rep</p>
 <p>Gainage Gainage statique de face 3 X 20sec</p>	 <p>Gainage statique latéral 3 X 20sec de chaque côté</p>