






Planning reprise catégorie : U18F

Mois de : Septembre

semaine 35	Date							DIMANCHE 1
	Matin							
	Horaire							
	Lieu							
	Après-Midi							
	Lieu							
semaine 36	Date	LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7	DIMANCHE 8
	Matin						Amicaux A et B	
	Horaire						A définir	
	Lieu						Roche ESOF / Bocafoot	
	Après-Midi	ENTRAINEMENT		ENTRAINEMENT+réunion	Séance Futsal Gr2	ENTRAINEMENT Gr1	ou CHAMPIONNAT	
	Lieu	Massabielle		Massabielle	Gâte Bourse	Massabielle	Soirée COHESION	
semaine 37	Date	LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15
	Matin							
	Après-Midi	ENTRAINEMENT		ENTRAINEMENT Gr1	Séance Futsal Gr2	ENTRAINEMENT Gr1	CHAMPIONNAT	
	Horaire	De 18h30 à 20h		17h15 à 18h45	18h à 19h30	De 18h30 à 20h	???	
	Lieu	Massabielle		Massabielle	Gâte Bourse	Massabielle	???	
	Date	LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21	DIMANCHE 22
semaine 38	Date	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29
	Matin							
	Après-Midi	ENTRAINEMENT		ENTRAINEMENT Gr1	Séance Futsal Gr2	ENTRAINEMENT Gr1	CHAMPIONNAT	
	Horaire	De 18h30 à 20h		17h15 à 18h45	18h à 19h30	De 18h30 à 20h	???	
	Lieu	Massabielle		Massabielle	Gâte Bourse	Massabielle	???	
	Date	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29
semaine 39	Date	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29
	Matin							
	Après-Midi	ENTRAINEMENT		ENTRAINEMENT Gr1	Séance Futsal Gr2	ENTRAINEMENT Gr1	CHAMPIONNAT	
	Horaire	De 18h30 à 20h		17h15-18h45	18h à 19h30	De 18h30 à 20h	???	
	Lieu	Massabielle		Massabielle	Gâte Bourse	Massabielle	???	

Responsable Pré-formation BLAIS Nicolas : 06-09-51-92-01	Responsable U18F BILLY Bastien 06-38-87-52-82	Merci de signaler vos absences b.billy@vendeelesherbiersfootball.fr	<a href="http://www.vendeelesherbiersfootball.fr">www.vendeelesherbiersfootball.fr</a>
---	--	--	--

# Préparation Pré-saison 2019/2020 U18F

Semaine 1 Du 29 juillet au 4 août		Semaine 2 Du 5 août au 11 août	
Séance 1	10 minutes de course Allure modérée 140-160 puls/min	Séance 3	10 minutes de course Allure modérée 140-160 puls/min
	Récupération 5 min		Récupération 5 min
Séance 2	10 minutes de course Allure modérée 140-160 puls/min	Séance 4	15 minutes de course Allure modérée 140-160 puls/min
	Récupération 5 min		Récupération 5 min
	15 minutes de course Allure modérée 140-160 puls/min	Séance 5	15 minutes de course Allure modérée 140-160 puls/min
			Récupération 5 min
			15 minutes de course Allure modérée + 150-170 puls/min

Reprise de l'entraînement LUNDI 12 AOÛT : début de séance à 18h30  
(prévoir baskets et chaussures de foot)

## Comment prendre son pouls afin de savoir si tu es dans la bonne zone de travail (ex : 140/160 puls/mn) ?

Juste après l'effort, poses ton index et ton majeur sur le côté de ton cou, tu dois sentir un battement. A partir de là, tu calcules le nombre de battements sur 6 secondes puis tu multiplies par 10. ex : 14 battements en 6 sec/  $14 \times 10 = 140$  puls/min

## L'hydratation

L'effort physique entraîne une perte d'eau et par la même occasion une baisse de ta fraîcheur et des performances. Il est donc important de boire après l'effort et pendant les périodes de récupération entre les efforts (1,5 litres).

## Les chaussures

La course entraîne des chocs fréquents pour ton articulation de la cheville, tendon d'achille, voûte plantaire et l'articulation du genou. Afin de ne pas te blesser pendant cette période de préparation ou débiter l'entraînement avec quelques douleurs qui pourraient se transformer en blessures, je te conseille de courir avec des baskets lacées et avec une semelle assez épaisse. (Ne pas utiliser les chaussures de tous les jours avec une semelle fine)

Bonnes vacances

Bastien BILLY : 06 38 87 52 82