



Préparation Pré-saison 2019/2020 U14



Semaine 1 (29/07 au 04/08)		Semaine 2 (05/08 au 11/08)		Semaine 4 (Mardi 13 août)	
<i>séance 1</i>	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn	<i>séance 3</i>	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min	<i>séance 5</i>	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min
	récupération 5 mn		récupération 5 mn		récupération 5 mn
	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn		15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min
<i>séance 2</i>	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min	<i>séance 4</i>	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		
	récupération 5 mn		récupération 5 mn		
	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		

Reprise de l'entraînement le vendredi 16 août (début de séance à 10h00)

Comment prendre son poul 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 laçées et avec une semelle assez épaisse. (Ne pas utiliser les chaussures de tous les jours avec une semelle fine)

Bonnes vacances !

Justin BIBARD

06-26-01-90-21

j.bibard@vendeelesherbiersfootball.fr

