



PROGRAMME DE REPRISE U15



AVANT DE REPRENDRE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

LES SEANCES A FAIRE CHEZ SOI :

Elles visent à préparer le corps à supporter les entraînements de reprise et à éviter les blessures dès la reprise.

3 SEANCES PAR SEMAINE PENDANT 2 SEMAINES

Tu trouveras le détail des séances à effectuer les 2 semaines qui précèdent la reprise collective du 16 aout.

EVITE DE FAIRE 2 SEANCES 2 JOURS DE SUITE

Si tu reprends plus tard, tu caleras ces 2 semaines de séances avant ton retour.

TU DOIS ME PREVENIR ABSOLUMENT EN CAS D'ABSCENCE LE 16 AOUT.

EN ATTENDANT BONNES VACANCES

PARCEQUESAUMUR

Artur VIAUD

06 18 08 50 52

Carlos DA SILVA

06 62 49 29 61

6 SEANCES A EFFECTUER

SEANCE 1 :

Jeudi 1 aout :

Reprise footing (allure aisance respiratoire). 1 x 15 minutes (sans s'arrêter)

+

SEANCE RENFO. Gainage / abdo (entre 10-20 minutes = document à la suite)

+

Jonglages pied fort / pied faible / alterné Objectif 50/50/50 (20 minutes max)

Conduite de balle Faire un slalom en conduite en aller-retour (1m entre chaque intervalle)
sur 10m le + vite possible – 2 passages



6 SEANCES A EFFECTUER

SEANCE 2 :

Samedi 3 aout :

Footing (allure aisance respiratoire). 2 x 15 minutes (avec une récupération de **3 min** entre chaque bloc)

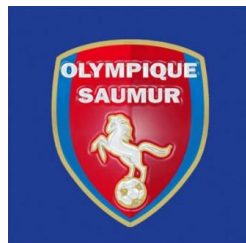
+

SEANCE RENFO. Gainage / abdo (entre 10-20 minutes = document à la suite)

+

Jonglages pied fort / pied faible / alterné Objectif 50/50/50 (20 minutes max)

Conduite de balle Faire un slalom en conduite en aller-retour (1m entre chaque intervalle) sur 10m le + vite possible – 2 passages



6 SEANCES A EFFECTUER

SEANCE 3 :

Mardi 6 aout :

Footing (allure aisance respiratoire). 1 x 25 minutes (sans s'arrêter)

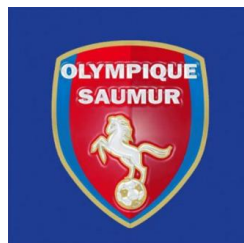
+

SEANCE RENFO. Gainage / abdo (entre 10-20 minutes = document à la suite)

+

Jonglages pied fort / pied faible / alterné Objectif 50/50/50 (20 minutes max)

Conduite de balle Faire un slalom en conduite en aller-retour (1m entre chaque intervalle)
sur 10m le + vite possible – 2 passages



6 SEANCES A EFFECTUER

SEANCE 4 :

Vendredi 9 aout :

Sortie longue : vélo (1h) ou

Footing (allure sans forcer, capable de discuter en courant). 1 x 40 minutes (sans s'arrêter)

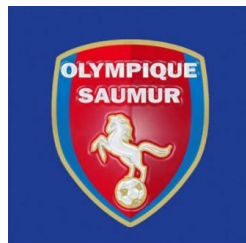
+

SEANCE RENFO. Gainage / abdo (entre 10-20 minutes = document à la suite)

+

Jonglages pied fort / pied faible / alterné Objectif 50/50/50 (20 minutes max)

Conduite de balle Faire un slalom en conduite en aller-retour (1m entre chaque intervalle) sur 10m le + vite possible – 2 passages



6 SEANCES A EFFECTUER

SEANCE 5 :

Lundi 12 aout :

Footing (allure aisance respiratoire). 1 x 15 minutes (sans s'arrêter) +

Fartlek 2 blocs de 7 minutes avec 5 min de récup entre chaque bloc

30 secondes course élevée / 30 secondes course moyenne

+

SEANCE RENFO. Gainage / abdo (entre 10-20 minutes = document à la suite)



6 SEANCES A EFFECTUER

SEANCE 6 :

Mercredi 14 aout :

Footing (allure aisance respiratoire). 1 x 10 minutes (sans s'arrêter) +

Fartlek 4 blocs de 2 min + 1 min

2 min course élevée / 1 min course moyenne

5 min de récup entre chaque bloc

+

SEANCE RENFO. Gainage / abdo (entre 10-20 minutes = document à la suite)



Vendredi 16 aout :





REPRISE COLLECTIVE GROUPE U14 / U15

JOURNEE COHESION DE 10H00 A 17H00

RDV A 9H45 AUX RIVES DU THOUET

PIQUE NIQUE, BOUTEILLE D'EAU, TENUE COMPLETE DE FOOTBALL, RUNNING



Exercices de gainage		Je réussis si :	
1	Gainage central ou « planche »		<ul style="list-style-type: none"> • Le dos est droit • Je regarde le sol entre mes mains
2	Gainage latéral droit		<ul style="list-style-type: none"> • Le dos est droit • L'épaule et le coude droit sont alignés
3	Gainage latéral gauche		<ul style="list-style-type: none"> • Le dos est droit • L'épaule et le coude gauche sont alignés
4	Relevé de bassin		<ul style="list-style-type: none"> • La tête est au sol • Les genoux, hanches et épaules forment une diagonale



PRENEZ UN CHRONO
ET C'EST PARTI...

CIRCUIT DE GAINAGE:

EFFECTUER LE CIRCUIT DANS L'ORDRE:

1;2;3;4 (A FAIRE 3 FOIS)

EXEMPLE: 40 SECONDES EFFORT EN PLANCHE(1)
20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION; ENSUITE PASSER
EN **GAINAGE LATÉRALE DROIT(2)** ETC....



PROGRAMME ABDOMINAUX (2 TOURS)

AVEC **1 MINUTES 30 SECONDES** DE REPOS ENTRE CHAQUE EXO

1) BURPEES



10 BURPEES

2) ABDO
CRUNCH



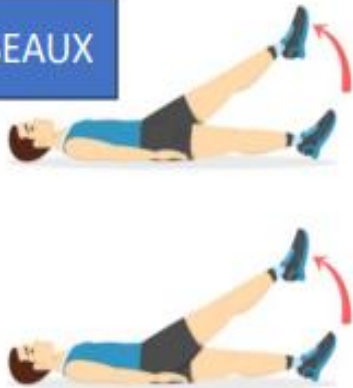
30 RÉPÉTITIONS

3) CRUNCH
COMBINÉ



30 RÉPÉTITIONS

4) CISEAUX



30 RÉPÉTITIONS

5) POMPES



10 POMPES

6) CHAISE

TENIR 1MINUTES





PROGRAMME DE REPRISE U15

MOIS D'AOUT

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 ^{ère}	VACANCES EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE						
	5	6	7	8	9	10	11
2 ^e	VACANCES EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE						
	12	13	14	15	16 Reprise Journée Cohésion 10h00-17h00	17 OFF	18 OFF
3 ^e	VACANCES EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE						
	19 Entrainement 17h00-19h00	20 Entrainement 10h00-12h00	21 Entrainement 17h00-19h00	22 OFF	23 Entrainement 17h00-19h00	24 Match à Saumur 10h30 c. Avoine	25 OFF
4 ^e	VACANCES EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE						
	26 Entrainement 17h00-19h00	27 Entrainement 10h00-12h00	28 Match au SCA 14h00 c. SCA	29 OFF	30 Entrainement 17h00-19h00	31 Match à Saumur 10h30 c. Thouars	



PROGRAMME DE REPRISE U15

MOIS DE SEPTEMBRE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 ^{ère}							1 OFF
2 ^e	2 SECTION	3 SECTION	4 ENTRAINEMENT	5 OFF	6 SECTION ou ENTRAINEMENT	7 TOURNOI U15 Ligue	8 OFF
3 ^e	9 SECTION	10 SECTION	11 ENTRAINEMENT	12 OFF	13 SECTION ou ENTRAINEMENT	14 Championnat	15 OFF
4 ^e	16 SECTION	17 SECTION	18 ENTRAINEMENT	19 OFF	20 SECTION ou ENTRAINEMENT	21	22 OFF
5 ^e	23 SECTION	24 SECTION	25 ENTRAINEMENT	26 OFF	27 SECTION ou ENTRAINEMENT	28	29 OFF



PROGRAMME DE REPRISE U15

MOIS D'AOUT

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 ^{ère}	VACANCES EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE						
	1	2	3	4			
2 ^e	VACANCES EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE						
	5	6	7	8	9	10	11
3 ^e	VACANCES EFFECTUER LE PROGRAMME DE REPRISE						
	12	13	14	15	16 Reprise Journée Cohésion 10h00-17h00	17 OFF	18 OFF
4 ^e	19 Entrainement 17h00-19h00	20 Entrainement 10h00-12h00	21 Entrainement 17h00-19h00	22 OFF	23 Entrainement 17h00-19h00	24 Match à h c.	25 OFF
	26 Entrainement 17h00-19h00	27 Entrainement 10h00-12h00	28 Match à h c.	29 OFF	30 Entrainement 17h00-19h00	31 Match à la Bayard Saumur 10h30 c. Bayard Saumur	



PROGRAMME DE REPRISE U15

MOIS DE SEPTEMBRE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 ^{ère}							1 OFF
2 ^e	2 SECTION	3 SECTION	4 ENTRAINEMENT	5 OFF	6 SECTION ou ENTRAINEMENT	7 Match à Saumur 10h30 c. Beaucouzé	8 OFF
3 ^e	9 SECTION	10 SECTION	11 ENTRAINEMENT	12 OFF	13 SECTION ou ENTRAINEMENT	14 Match à Gennes 10h30 c. Gennes Les Rosiers	15 OFF
4 ^e	16 SECTION	17 SECTION	18 ENTRAINEMENT	19 OFF	20 SECTION ou ENTRAINEMENT	21	22 OFF
5 ^e	23 SECTION	24 SECTION	25 ENTRAINEMENT	26 OFF	27 SECTION ou ENTRAINEMENT	28	29 OFF