



PREPARATION INDIVIDUELLE

SAISON 2022 / 2023




U15

Ce programme est conçu pour préparer votre corps à refournir des efforts pour la pratique du football avant la reprise collective des entraînements.

L'objectif est de faire une reprise en douceur pour d'éviter les blessures et d'augmenter petit à petit l'intensité des séances et d'être prêt pour le premier match de championnat

Essayer de respecter les jours des séances et l'ordre des exercices.

Quelques points de vigilance :

- Ne pas courir sous de forte chaleur : Soit tôt le matin ou tard le soir. 
- Bien s'hydrater : boire de l'eau avant, pendant et après les séances. 
- Etre attentif aux douleurs, contacter Romain pour toute gêne ou douleur persistante. 

LUNDI 1er AOUT : SEANCE N°1
MERCREDI 3 AOUT : SEANCE N°2
VENDREDI 5 AOUT : SEANCE N°3
DIMANCHE 7 AOUT : SEANCE N°4

Chaque séance est détaillée ci-après



LUNDI 1er AOUT

1) FOOTING : 15 min à 60-70% de sa VMA

Aisance respiratoire : pouvoir parler

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18min

25 secondes de travail, 35 secondes de récupération, 2 fois chaque exercice

- POMPES

- GAINAGE FACE STATIQUE



- GAINAGE LATERAL STATIQUE*
DROITE
GAUCHE



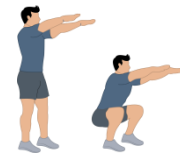
- CISEAUX



- SPIDERMAN DYNAMIQUE



- SQUATS Jambe écart bassin (*Attention garder le dos bien droit*)



- MOLLET Pointe de pied – talon



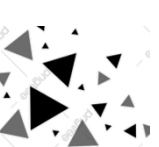
- JUMPING JACK



3) ETIREMENTS

Etirer jusqu'à sentir la douleur puis tenir la position 20 secondes

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets	Dos





MERCREDI 3 AOUT

1) FOOTING : 20 min à 60-70% de sa VMA

Aisance respiratoire : pouvoir parler

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE 27min

25 secondes de travail, 35 secondes de récupération, 3 fois chaque exercice

- POMPES

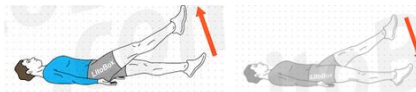
- GAINAGE FACE STATIQUE



- GAINAGE LATERAL STATIQUE*
DROITE
GAUCHE



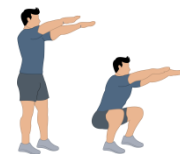
- CISEAUX



- SPIDERMAN DYNAMIQUE



- SQUATS Jambe écart bassin (*Attention garder le dos bien droit*)



- MOLLET Pointe de pied – talon



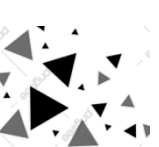
- JUMPING JACK



3) ETIREMENTS

Etirer jusqu'à sentir la douleur puis tenir la position 20 secondes

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets	Dos





VENDREDI 5 AOUT

1) FOOTING : 30 min à 60-70% de sa VMA

Aisance respiratoire : pouvoir parler

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18min

30 secondes de travail, 30 secondes de récupération, 2 fois chaque exercice

- POMPES

- GAINAGE FACE STATIQUE



- GAINAGE LATERAL STATIQUE*
DROITE
GAUCHE



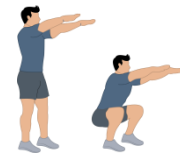
- CISEAUX



- SPIDERMAN DYNAMIQUE



- SQUATS Jambe écart bassin (*Attention garder le dos bien droit*)



- MOLLET Pointe de pied – talon



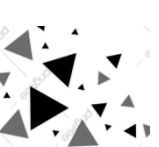
- JUMPING JACK



3) ETIREMENTS

Etirer jusqu'à sentir la douleur puis tenir la position 20 secondes

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets	Dos





DIMANCHE 7 AOUT

1) FARTLECK LIBRE 20 min

C'est vous qui décidez d'accélérer au gré de vos envies. Par exemple, vous accélérez jusqu'à un arbre, une route, vous montez une côte rapidement, vous faites la descente à fond, etc. C'est vous qui fixez la règle de la distance à parcourir et de l'allure. Pour réaliser cette forme de fartlek, pas besoin d'outil (chrono, cardio, etc.), vous êtes le seul maître à bord.

Se mettre une peu « dans le rouge » 100% de sa VMA.

Sur les 20 minutes de courses, effectuer minimum 12 accélérations

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18min

30 secondes de travail, 30 secondes de récupération, 2 fois chaque exercice

- POMPES

- GAINAGE FACE STATIQUE

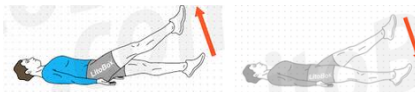


- GAINAGE LATERAL STATIQUE*

DROITE
GAUCHE



- CISEAUX



- SPIDERMAN DYNAMIQUE



- SQUATS Jambe écart bassin (*Attention garder le dos bien droit*)



- MOLLET Pointe de pied – talon



- JUMPING JACK



3) ETIREMENTS

Etirer jusqu'à sentir la douleur puis tenir la position 20 secondes

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets

