

Préparation individuelle U 15

Saison 2019-2020

Programme d'entretien individuel sur 3 semaines à effectuer avant la reprise de l'entraînement afin d'avoir une bonne base de travail, de préparer votre corps à encaisser la charge physique que l'on va vous demander lors de la préparation et de limiter le risque de blessures.

3 séances par semaine espacées de 48h.

- **Semaine 1** :

Séance 1 : Lundi 22 juillet

Footing 2 fois 12 min (récupération : 3 min entre les 2) + étirements

Circuit renforcement musculaire (2 séries de 20 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

Séance 2 : Mercredi 24 juillet

Footing 2 fois 15 min (récupération : 5 min entre les 2) + étirements

Circuit renforcement musculaire (2 séries de 25 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

Séance 3 : Vendredi 26 juillet

Footing 30 min + étirements

Circuit renforcement musculaire (2 séries de 30 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

- **Semaine 2** :

Séance 1 : Lundi 29 juillet

Footing 10 min puis 20 min de fartlek (30 sec d'accélération et 1min 30 de footing) cela représente 10 efforts + étirements

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 20 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

Séance 2 : Mercredi 31 juillet

Footing 10 min puis 22 min de fartlek (45 sec d'accélération et 2 min de footing) cela représente 8 efforts + étirements

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 25 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

Séance 3 : Vendredi 26 juillet

Footing 35 min + étirements

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

- **Semaine 3** :

Séance 1 : Lundi 5 août

Footing 10 min puis 24 min de fartlek (1 min d'accélération et 2 min de footing) cela représente 8 efforts + étirements

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

Séance 2 : Mercredi 7 août

Footing 10 min puis 18 min de fartlek (30 sec d'accélération et 1min de footing) cela représente 12 efforts + étirements

Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

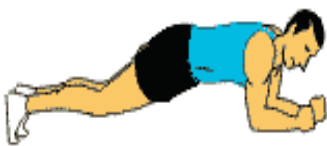
Séance 3 : Vendredi 9 août

Footing 40 min + étirements

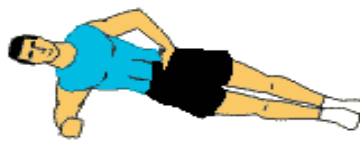
Circuit renforcement musculaire (3 séries de 30 sec par groupe musculaire, 3 min de récupération entre les séries)

Circuit de renforcement musculaire :

Gainage de face



Gainage de côté



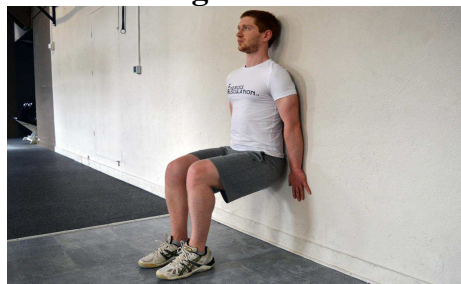
Levée de bassin



Gainage dos



Gainage chaise



Pompes



Conseils pratiques :

Évitez de courir sur le bitume et entre 10h et 18h (par forte chaleur).

Utilisez de bonnes baskets type running.

Rythme de footing entre 10 et 12 km/h – rythme de fartlek entre 14 et 16 km/h (= accélération).

Ne pas oublier les étirements après chaque séance pour éviter les courbatures, gagner en souplesse et limiter les blessures.

Bien s'hydrater avant, pendant et après la séance.

**Pour une reprise en pleine forme le lundi 12 août,
prêt à faire une grande saison tous ensemble !!!**