

Programme de reprise individuelle U14

Ce programme est une aide pour arriver dans un état physique correct pour le premier entraînement.

C'est une phase dite de « régénération »

Le passage en U14 va demander plus de sérieux dans la préparation physique, afin d'éviter les premières blessures musculaires, et d'être prêt pour les premiers matchs en septembre.

Ce programme n'a rien d'optionnel et doit être suivi avec le plus de rigueur possible, sans trop en faire et en respectant les temps de repos.

Ne faites pas cela lors de grandes températures. En cas de grosse chaleur, préférez des séances matinales ou en fin de soirée.

Buvez bien lors des séances, évitez les boissons gazeuses, ou de type powerade. Préférez l'eau plate, avec un peu de sirop pour l'énergie si besoin.

En dehors de ces séances obligatoires, une alimentation le plus équilibré possible est nécessaire, sans oublier de ce faire plaisir car c'est l'été.

Et, au delà de ces séances, toute activité sportive est bonne à prendre (natation, sports nautiques, tennis, vélo, etc)

Si il y a échec, ce n'est pas grave. L'important, c'est de s'être donné au maximum pour réussir.

Si on a mal, on arrête !

Pour les séances de course à pied, une preuve via une application de course à pied sera demandée (strava, runtastic, garmin connect etc) sans cela, ce sera comptabilisé comme non fait, comptant pour une absence de l'entraînement.

L'allure doit être modérée, en « aisance respiratoire » Cela veut dire que vous devez être capable de courir et de pouvoir parler avec quelqu'un à coté sans trop de difficultés respiratoires.

Si vous sentez le besoin de vous étirez, faites le à distance de vos séances. Buvez bien après, l'eau gazeuse est, par exemple, excellente pour la récupération.

Si vous avez un doute sur le mouvement de renforcement musculaire, demandez moi ou regardez sur internet.

Passez de bonnes vacances:)

Lundi 24 Juillet

Course à pied : 3X 10 minutes (3 minutes de repos entre chaque session)
récupération en marche

Mercredi 26 juillet

Course à pied : 3 X 10 minutes (2 minutes de marche entre chaque session) + jonglerie libre

Jeudi 27 Juillet

Renforcement musculaire

10 squats 10 relevés de bassin 10 abdos 10 superman (décoller simultanément le torse et les jambes du sol) 10 pompes surélevées (sur un banc ou une chaise par exemple) 20 secondes de gainage planche.

30 secondes de repos entre chaque exo.

2 minutes de recup entre chaque tour

4 tours.

Vendredi 28 juillet

Course à pied : 2X15 minutes (1'30 de récup) + récupération en jonglerie (50 jonglages pied fort)

Lundi 31 juillet

Course à pied : 4 fois 10 minutes + récupération en jonglerie (20 pied faible) + corde à sauter (4X30 secondes)

Mardi 1 aout

Renforcement musculaire

20 fentes marchées (10 de chaque jambe) 20 « chien-oiseau » (genoux au sol, lever simultanément le bras et la jambe opposée, 10 de chaque coté) 5 dips sur une chaise ou un banc, jambes pliées, 20 abdos touché de cheville (10 à gauche 10 à droite) 20 secondes de gainage latéral (un tour à droite un tour à gauche)

30 secondes de récupération entre chaque exo.

2 minutes entre chaque tour

4 tours.

Mercredi 2 aout

Course à pied : 30 minutes sans s'arrêter, recup jonglerie + 20 jumping jack et 10 burpees

Vendredi 4 aout

Course à pied : 2 fois 20 minutes, , récupération 1 minute 30. récupération jonglerie libre + gainage 4 cotés 30 secondes de chaque coté, 2 tours de gainage.

Défi bonus du week-end

Spécial escaliers

Escalier entre 15 et 30 marches

récupération sur le temps de descente

1 minute de récupération entre chaque tour

montée en course

montée cloche pied droit

montée cloche pied gauche

montée pied joint

montée marches 2 par 2

montée coté

montée « ski de fond » (monter en se balaçant de gauche à droite comme un skieur, bras gauche et jambe droit tendus vers l'arrière, et inversement sur la marche d'après)

4 tours

Lundi 7 aout

Renforcement musculaire

20 Squats « sumo »(genoux écartés) 20 « coup de pied arrière » (un genou au sol, l'autre pliée à 90, les deux mains au sol. Le talon de la jambe pliée doit remonter vers le ciel, 10 par jambe), 20 écarté de jambe latéral debout (10 par jambe) 20 extension mollet (se mettre sur la pointe des pieds), 20 relevé de bassin, 20 abdos.

30 sec de recup entre chaque exo

1 min 30 de recup entre chaque tour

4 tours

Mardi 8 aout

Course à pied

3 fois 15 minutes, 1 minute de récupération + enchaînement de contrôle passe en binôme ou contre un mur. Contrôle pied droit/ passe pied droit X 20. Contrôle pied gauche/ passe pied gauche X20. Contrôle pied gauche/passe pied droit X20. Contrôle pied droit/passe pied gauche X20.

Jeudi 10 aout

Renforcement musculaire

20 relevé de bassin, 20 jumping jack, 5 burpees, 5 dips contre une chaise, 5 pompes sur les genoux, 20 écartés de jambe en arrière debout (10 par jambe), 20 abdos

1 minute de recup entre chaque tour

4 tours

Vendredi 11 aout

corde à sauter

30 secondes pieds joints

30 secondes en course

30 secondes cloche pied

30 secondes levés de genoux

20 secondes de récupération entre chaque série

1 minute entre chaque tour

4 tours

récupération par 10 minutes de course à pied.

Defi bonus du week-end : le challenge chaise

60 secondes de chaise / 10 squats
50 secondes de chaise / 20 squats
40 secondes de chaise / 30 squats
30 secondes de chaise / 40 squats
20 secondes de chaise / 50 squats
10 secondes de chaise / 60 squats

Lundi 14 aout

Course à pied

2 fois 25 minutes de course à pied, récupération 1 minute de marche. + Jonglerie en alternant les surfaces, + gainage 4 cotés 30 sec, 4 tours, + abdos 4X10.

Mercredi 16 aout.

30 secondes de squats
30 secondes montées de genoux
30 secondes jumping jack
30 secondes gainage
30 secondes moutain climber (marche de l'alpiniste)
30 secondes talons fesses

30 secondes de repos entre chaque exo
2 minutes de récup entre chaque tour
4 tours

récupération par 15 minutes de course à pied

Jeudi 17 aout

Course à pied 1 fois 45 minutes. 4X15 Abdos + gainage libre 4X35 secondes 3 tours. Terminer en conduite de balle sur 25 mètres
Aller pied droit/retour pied gauche, 10 A/R

Vendredi 18 aout

Course à pied en dénivelé
Trouver une pente et sur cette pente

12 fois 20 secondes d'effort, récupération dans la descente + 45 secondes de chaise
Recup 2 minutes
10 fois 30 secondes d'effort, récupération dans la descente + 30 secondes de chaise
Recup 2 minutes
8 fois 45 secondes d'effort, récupération dans la descente + 20 secondes de chaise
Recup en jonglerie

Reprise le lundi 21 Aout 17h30 Menez-Paul