

INFORMATIONS POUR LES U14/U15 SAISON 2020-2021

- Préparation physique :

Ce programme a pour objectif de remettre tes muscles en route et de te préparer au mieux pour la reprise afin d'éviter au maximum d'éventuelles blessures, souvent présentes à ton âge. Ce programme fait parti intégrante de la préparation de l'équipe, et sera considéré comme réalisé à la reprise des entraînements. Après 5 mois d'inactivité, la préparation individuelle est d'autant plus importante ! Ne la néglige pas !

- ✓ Conseils

- boire au moins 1.5L d'eau par jour
- respecter le temps d'activité et de repos
- faire si possible les séances le matin (si fortes chaleurs)
- faites le à plusieurs, c'est plus agréable !
- faire d'autres activités sportives
- tu peux faire le footing et le gainage à deux moments différents de la journée

Lundi 20 Juillet :

- 1 x 20' de footing à faible allure (vous devez être capable de discuter avec quelqu'un)
- Jonglerie
- Gainage avant 30 secondes / coté droit 30 secondes / coté gauche 30 secondes
- Etirements (voir feuille annexe)

Mercredi 22 Juillet :

- 1 x 20' de footing à faible allure ((vous devez être capable de discuter avec quelqu'un)
- Jonglerie
- Gainage avant 30 secondes / coté droit 30 secondes / coté gauche 30 secondes
- Etirements (voir feuille annexe)

Vendredi 24 Juillet :

- 1 x 20' de footing à faible allure (vous devez être capable de discuter avec quelqu'un)
- Jonglerie
- Gainage avant 30 secondes / coté droit 30 secondes / coté gauche 30 secondes
- Etirements (voir feuille annexe)

Lundi 27 Juillet :

- 1 x 30' de footing à faible allure (vous devez être capable de discuter avec quelqu'un)
- Jonglerie
- 2 séries de 10 pompes + gainage avant 30 secondes / gainage coté droit 30 secondes / gainage coté gauche 30 seconde
- Etirements

Mercredi 29 Juillet :

- 1 x 30 footing à faible allure (vous devez être capable de discuter avec quelqu'un)
- Jonglerie
- 2 séries de 10 pompes + gainage avant 45 secondes / gainage coté droit 45 secondes / gainage coté gauche 45 secondes
- Etirements

Vendredi 31 Juillet :

- 1 x 30 de footing à allure modérée
- Jonglerie
- 2 séries de 10 pompes + gainage avant 45 secondes / gainage coté droit 45 secondes / gainage coté gauche 45 secondes
- Etirements

Lundi 3 Aout :

- 1 x 30 de footing à allure modérée
- Jonglerie
- 2 séries de 10 pompes + gainage avant 1 minutes / gainage coté droit 1 minutes / gainage coté gauche 1 minutes
- Etirements

Mercredi 5 Aout :

- 1 x 45 à faible allure (vous devez être capable de discuter avec quelqu'un)
- Jonglerie
- 3 séries de 10 pompes + gainage avant 1 minute / gainage coté droit 1 minute / gainage coté gauche 1 minute
- Etirements

Vendredi 7 Aout :

- 1 x 45 à allure modérée
- Jonglerie
- 3 séries de 10 pompes + gainage avant 45 secondes / gainage coté droit 45 secondes / gainage coté gauche 45 secondes
- Etirements

ENTRAINEMENTS ET MATCHS AMICAUX

Date	Horaire	Lieu	Entrainement ou Match
Lundi 10 Aout	17h30-19h	Beauregard	Entrainement
Mercredi 12 Aout			
Vendredi 14 Aout			
Lundi 17 Aout			
Mercredi 19 Aout			
Vendredi 21 Aout			
Lundi 24 Aout			
Mercredi 26 Aout	A confirmer	A confirmer	Match contre Beaufort pour 2 équipes
Samedi 29 Aout			
Mardi 1 ^{er} Septembre	17h45-19h15	A confirmer	Entrainement
Jeudi 3 Septembre			
Samedi 5 Septembre	A confirmer	A confirmer	Match contre GJ Mazé/Bauné pour 2 équipes
Puis, reprise des entrainements les mardis et jeudis de 17h45 à 19h15. (lieu à confirmer)			

INFOS ENCADREMENT SAMEDI

Equipe A	Marie Blanvillain (06 31 54 51 20) / Tiphonie Durdan
Equipe B	Nicolas Gourdon / Raphael Dos Santos

Si besoin, n'hésitez pas à me contacter ! Bonnes vacances à tous ... et bon courage ;)

Marie