

# EAB BAUGE EN ANJOU



## SAISON 2021/22 U15

### - Préparation physique individuel :







Ce programme est un **conseil** qui peut être utilisé partout (même en vacances) . Il est **individuel** . Il faut le faire le plus **sérieusement** possible. La préparation physique individuelle se décompose sur **3 semaines** .

Le footing se fait à son rythme ( garder comme indicateur de pouvoir parler tout en courant la première semaine ) . **Les abdos** doivent être une alternance d'exercices : obliques , faciales , gainages, prévoir accélérations franches de 2 à 30 secondes ( à sa convenance lors de vos footings seulement à partir de la semaine 2.

- suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 minutes.

Pour finir il est primordial de s'hydrater au maximum et respecter les intervalles de récupération . Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires , il faut les faire sérieusement.

**Je te recommande d'étirer dans l'ordre suivant ( A/B/C/D/E/F ) à 10 secondes par muscles et sans attendre le seuil de la douleur.**

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets
					
C	F	E	A	D	B

## Semaine 1

Lundi 19 juillet

- Footing de 20 minutes
- Renforcement musculaire : 2 x 15 secondes gainage facial et gainage latéral
- 25 jonglages ( pied droit et pied gauche ) + 20 têtes
- Etirements passifs

Mercredi 21 juillet

- Footing de 25 minutes
- Renforcement musculaire : 2 x 15 secondes gainage latéral et facial
- 50 jonglages ( pied droit et pied gauche ) + 20 têtes
- Etirements passifs

Vendredi 23 juillet

- Footing de 30 minutes
- Renforcement musculaire : 2 x 20 secondes gainage latéral et facial
- 50 jonglages alternés
- Etirements passifs

## Semaine 2

lundi 26 juillet

- footing de 30 minutes avec accélération franche de 2 à 30 secondes puis reprenez votre rythme à répéter 5 fois
- Renforcement musculaire : 2 x 30 secondes gainage facial et latéral
- 50 jonglages ( pied droit et pied gauche) + 30 têtes
- Etirements passifs

Mercredi 28 juillet

- Footing de 40 minutes
- Renforcement musculaire : 2 x 35 secondes gainage latéral et facial
- jongleries alternés
- Etirements passifs

Vendredi 30 juillet

- Footing de 45 minutes avec accélération de 2 à 30 secondes puis reprenez votre rythme à répéter 5 fois
- Renforcement musculaire : 2 x 35 secondes puis 10 pompes
- Etirements passifs

Semaine 3

Mardi 3 août

- Footing de 35 minutes avec accélération de 30 secondes puis reprenez votre rythme à répéter 10 fois
- Renforcement musculaire commencer débutant 2-3 ( voir dessin descriptif)

**WOD LitoBox #434** CHALLENGE **TABATA**

Tout le corps [www.litobox.com](http://www.litobox.com)

**1 V-UPS**

**2 BURPEES**

**3 FENTES SAUTÉES**

**4 SAUTS GROUPÉS**

Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de repos, 8 fois.  
4 Tabatas (32 cycles) = 16 minutes.  
Débutant 2 et 3 – Intermédiaire 1, 2 et 3 – Avancé 1, 2, 3 et 4

Jeudi 5 août

-Footing de 35 minutes avec accélération de 1 minutes puis reprenez votre rythme à répéter 5 fois

-Renforcement musculaire même type d'exercices mais passer à [intermédiaire](#) ( 1,2 et 3) .

## REPRISE ENTRAINEMENT ET MATCH AMICAUX

DATE	HORAIRE	LIEU	ENTRAINEMENT	MATCH AMICALE
Lundi 9 août	17h45 -19h15	vieil baugé	Entraînement	
Mercredi 11 août	17h45 -19h15	vieil baugé	Entraînement	
Vendredi 13 août	17h45- 19h15	vieil baugé	Entraînement	
Lundi 16 août	17h45 -19h15	vieil baugé	Entraînement <b>+surprise</b>	
Mercredi 18 août	<u>Heure à confirmer</u>	<u>BEAUREGARD</u>		<b>Match amicale contre beaufort en vallee</b>

Vendredi 20 août	17h45 - 19h15	vieil baugé	Entraînement	
Mardi 24 août	17h45- 19h15	vieil baugé	Entraînement	
Jeudi 26 août	17h45 - 19h15	vieil baugé	Entraînement	
Samedi 28 août	Rdv 7h00 Départ 8h00  Fin 18h00	vieil baugé	<b>Plateau resto du coeurs</b>	<b>Tierce</b> <b>Prévoir 2 euros par personne</b>  <b>Pique nique</b>

	Retour 18h45		<b>16 joueurs + 1 éducateur</b>	

**Puis reprise des entraînements les mardis et jeudis de 17h45 à 19h15. ( vieil baugé )**

<b>Samedi 4 septembre</b>	<b>rdv 7h45 départ 8h00</b>	<b>rdv stade beauregard</b>	<b>Plateau St lambert des levées</b>	<b>1 équipes 16 joueurs pique nique</b>
---------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--	---

### INFOS ENCADREMENT SAMEDI

Equipe A	Educateurs :fabien Pattier ( 0621312278) Adjoint : nicolas Gourdon ( 0648938736 ) Dirigeant .....
----------	---

Equipe B	Educateurs ( trop tôt pour le savoir )
----------	--

Si besoin n'hésitez pas à me contacter.

Bonne préparation à tous soyez sérieux pour être prêts lors de la reprise  
!!!! .

Bonnes vacances à tous .



Fabien pattier  
Nicolas gourdon

**DES CHANGEMENTS PEUVENT INTERVENIR  
SOYEZ VIGILANT REGARDER RÉGULIÈREMENT LE  
SITE.**