

Programme Individuel Reprise catégorie U16 R1
Saison 2024-2025



INTRODUCTION

Ce programme a pour objectif de vous permettre de reprendre progressivement un rythme de travail et une charge d'entraînement avant la reprise collective du lundi 12 Août !

Le programme s'étale sur 3 semaines du 22 Juillet au 10 Août :

La préparation physique est une aptitude fondamentale pour un footballeur et permet de faire la différence sur le plan technique et tactique lors des match!!! Si vous voulez réussir votre saison il faut impérativement suivre ce programme.

- 22 Juillet au 26 Juillet (3 séances)
- 29 Juillet au 02 Août (3 séances)
- 5 Août au 9 Août (3 séances)

Adapter les séances par rapport à votre date de retour à l'entraînement.

<u>CONSIGNES</u>
<u>1) Ne pas effectuer 2 séances sur 2 jours consécutifs</u>
<u>2) Ne pas effectuer les séances sous les pics de chaleur</u>
<u>3) Bien s'hydrater, boire de l'eau au moins une heure avant de courir (ex : je bois de l'eau entre 16 et 18h pour aller courir à 19h</u>
<u>4) Bien s'étirer (10 minutes) à la fin de chaque séance (au moins 20 secondes par position) SAUF EN CAS DE COURBATURES.</u>

SEANCES DU 22/07 AU 27/07/24 (3 séances)

Séance 1 :

- Footing 25 min (aisance respiratoire)
- Gainage à faire
– 3 séries de 20 pompes – 2*25 abdos classiques – 2*25 abdos obliques (de chaque côté) – 2*30s de gainage facial, latéral et lombaire
- Etirements passifs

Séance 2 :

- Footing 25 min (aisance respiratoire)
- Gainage à faire
- Etirements passifs

Séance 3 :

- WEEK END
- Footing 30 min (aisance respiratoire)
- Gainage à faire
- Etirements passifs

SEANCES DU 29/07 AU 03/08/24 (3 séances)

Séance 1 :

- **Echauffement footing 30 min (aisance respiratoire) et finir sur 5min plus rapide**
- **Gainage à faire**
- **Etirements passifs**

Séance 2 :

- **Echauffement footing 30 min (aisance respiratoire) et finir sur 5min plus rapide**
- **Gainage à faire**
- **Etirements passifs**

Séance 3 :

WEEK-END

- **Footing 25 min (aisance respiratoire) puis 5 Min plus rapide et finir sur 5 Min trotinant**
- **Gainage à faire**
- **Etirements passifs**

SEANCES DU 05/08 AU 10/08/24 (3 séances)

Séance 1 :

- **Footing 25 min (aisance respiratoire) puis 5 Min plus rapide et finir sur 5 Min trotinant**
- **Gainage à faire**
- **Etirements passifs**

Séance 2 :

- **2*8 de fractionnés (10s sprint long/50s lent) entre les 2 séries récupérations de 5mns marche . Puis finir par 10min à allure lente**
- **Gainage à faire**
- **Etirements passifs**

Séance 3 :

WEEK-END

- **Footing 30 min (aisance Respiratoire) puis 10 mns à allure soutenue.**
- **Etirements passifs**

Renforcement Musculaire



Pompes



Abdos classiques (CRUNCH)



Abdos obliques



Gainage facial, latéral et lombaire



Chaise

Etirements Passifs



Psoas



Fessiers



Abducteurs



Ischios Jambiers



Quadriceps



Triceps sural (Mollet)