



## SAISON 2015/2016

### PLANNING DE PREPARATION U18

La reprise collective aura lieu le lundi 17 Août 2015 à 19h45 au stade (prévoir les baskets)

### PROGRAMME INDIVIDUEL

#### SEMAINE DU 27 JUILLET AU 2 AOUT 2015

-3 séances de course de 40 min chacune (allure 10-12 km/h + étirements)

- 1 séance de renforcement musculaire

Mise en train de 10 min de jogging + 5 min d'assouplissements

10\*10 sauts genoux poitrine

10\*30m de foulées bondissantes

10\*30m de cloche pied droit et cloche pied gauche

10\*30m de course arrière

5\*10 pompes

3\*30 séries d'abdominaux

- étirements de 10 min

#### SEMAINE DU 3 AU 9 AOUT 2015

- 2 séances de footing de 40 min (allure de 12 à 14 km/h + étirements)

- 1 séance de footing avec changement d'allure:

10 min de mise en train footing

3\*12 min (6min moyen+ 3 min rapide + 3 min lent)

étirements de 10 min

-1 séance de footing de 50 min

- étirements de 15 min

**IL EST IMPORTANT DE NE PAS NEGLIGER LES ETIREMENTS!!!**

## **SEMAINE DU 10 AU 16 AOUT 2015**

- 1 séance de footing fractionné avec vitesse:
  - Mise en train footing 10 min
  - 10\*1 min de course rapide
  - 15 à 16 km/h + 1 course lente de 12 à 13 km/h + vitesse
    - 3\*5m
    - 3\*10m
    - 3\*30m
    - 3\*40m

**IMPORTANT: retour en marchant + récupération complète = 3 min entre les séries**

- 1 séance footing fractionné:
  - mise en train de 10 min
  - 10\*3 min de course de 15 à 16 km/h
  - 10\* 3 min de course de 12 à 13 km/h
  - étirements de 15 min

- 1 séance de footing long:
  - mise en train de 10 min + 45 min continues de 14 à 15 km/h puis finir 5 min le plus rapidement possible
  - étirements / retour au calme 15 min

**Ce programme doit vous permettre d'encaisser les séances collectives de la reprise. La reprise du championnat arrivera très vite et les garçons qui auront fait une préparation buissionnère seront rapidement en difficulté...**

**N'OUBLIEZ PAS CE QUI FAIT NOTRE FORCE  
HUMILITE, RESPECT ET AMOUR DU MAILLOT**

**RAPPELEZ VOUS D'UNE CHOSE:**

**LA VICTOIRE DONNE DU PLAISIR MAIS C'EST LE PLAISIR DU  
JEU QUI NOUS EMMENE A LA VICTOIRE!!!**

**CONTACT: Thomas VANNIER 06-45-33-40-77 ou  
[tomavannier@hotmail.fr](mailto:tomavannier@hotmail.fr)**

**BON COURAGE ET BONNES VACANCES**