PROGRAMME ESTIVAL U15 Saison 2023/2024

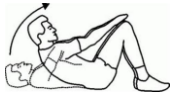
La nouvelle saison arrive à grand pas.
Afin d'être prêt et de passer plus de temps à faire du foot que de la préparation physique, nous proposons aux joueurs un petit programme d'entretien pour les 5 semaines à venir.
Comme évoqué avec les joueurs, chacune des 3 séances hebdomadaires (même rythme qu'au cours de la saison avec 2 entrainements et 1 match)
à faire ne prendra pas plus de 40 minutes (soit la durée d'une mi-temps).
Il n'y a aucun caractère obligatoire à cette démarche.

	Séance 1 : Aérobie	Séance 2 : Renforcement Musculaire	Séance 3 : Intermitant
du 17 au 23/07	15 minutes de footing	Faire chaque exercice 10 fois Repos 1' Faire chaque exercice 15 fois	Faire 8 fois 20" d'accélération / 40" de footing Repos 2 minutes Refaire le circuit (au minimum 1 fois)
du 24 au 30/07	20 minutes de footing	Faire chaque exercice 10 fois Repos 1' Faire chaque exercice 15 fois	Faire 8 fois 20" d'accélération / 40" de footing Repos 2 minutes Refaire le circuit (au minimum 1 fois)
du 31/07 au 6/08	25 minutes de footing	Faire chaque exercice 10 fois Repos 1' Faire chaque exercice 15 fois Repos 1' Faire chaque exercice 20 fois	Faire 8 fois 30" d'accélération / 30" de footing Repos 2 minutes Refaire le circuit (au minimum 1 fois)
du 7 au 13/08	30 minutes de footing	Faire chaque exercice pendant 30" puis 30" de récup A la fin du bloc repos 2' Faire le bloc 3 fois	Faire 8 fois 45" d'accélération / 15" de footing Repos 3 minutes Refaire le circuit (au minimum 1 fois)
du 14 au 20/08	40 minutes de footing	Faire chaque exercice pendant 40" puis 20" de récup A la fin du bloc repos 2' Faire le bloc 3 fois	30" d'accélération / 30" de footing 45"/45" puis 1'/1' puis 45"/45" puis 30"/30" Repos 3 minutes Refaire le circuit (au minimum 1 fois)

POUR UNE BONNE RECUPERATION, PENSEZ A BIEN BOIRE DE L'EAU AVANT, PENDANT ET APRES LES SEANCES !

PROGRAMME ESTIVAL U15 Saison 2023/2024

	Gaingage : position planche Séance 1 et 2 : 10 fois = 20", 15 fois = 30" et 20 fois = 40"
	Remplacé les altères par des bouteilles d'eau
	Equilibre sur le pied droit Séance 1 et 2 : 10 fois = 20", 15 fois = 30" et 20 fois = 40" Séance 3 et 4 : se mettre sur un coussin
	Squats Attention gardez le dos bien droit

	Exercice d'abdominaux
	Relevé de bassin Sur le dos, jambes fléchies au sol. Relever les fesses tout en serrant les abdos puis redescendre sans toucher le sol
	Equilibre sur le pied gauche Séance 1 et 2 : 10 fois = 20", 15 fois = 30" et 20 fois = 40" Séance 3 et 4 : se mettre sur un coussin
	Travail de lombaire Mouvement vers de bas en haut du buste et des jambes tendues