

Reprise de l'entraînement U16 –U18 Saison 2018-2019

Bonjour,

Vous trouverez ci-joint le planning de reprise ainsi qu'un programme individuel. Nous comptons sur vous à la reprise pour préparer au mieux la saison à venir.

De nombreux défis nous attendent la saison prochaine. Les joueurs ayant affichés une belle progression ou laisser entrevoir des qualités intéressantes doivent désormais **confirmer**, franchir un cap et devenir des joueurs solides. Nous attendons moi-même ainsi que l'ensemble des membres du club un effort important sur **l'attitude** en match.

«Jouer au foot, c'est très simple mais jouer un football simple est la chose la plus difficile qui soit.»

La reprise collective des entraînements se fera le lundi 13 aout à la Généraudière.

Vous trouverez en PJ, le programme du mois d'août ainsi qu'une préparation individuelle.

Préparez vous sérieusement pour cette nouvelle saison, **les exigences et attentes en termes d'implication et de jeu seront plus importantes que la saison passée.**

Les entraînements durant la saison auront lieu :

Le mardi de 19h00 à 20h30 à Mouilleron pour tout le monde.

Le jeudi de 19h00 à 20h30 à la Généraudière pour le Groupe A.

Le jeudi à 19h00 à 20h30 à Mouilleron pour le Groupe B et les U16.

En cas d'absence durant la préparation, merci de nous en informer au plus vite. Durant la saison, toute absence aux séances du mardi au jeudi devra être **prévue** et **recevable**. C'est la base de **fonctionnement d'un groupe**, en particulier en football.

Bonnes vacances.

Sportivement.

Khel Mohamed. Anthony Barteau, Nadim Mellal

Programme individuel

- *Trouvez le bon rythme de course
- *Essayez de respecter les distances et les temps demandés
- *Courrez sur une surface confortable et avec des chaussures adaptées (pas de chaussures plates)
- *Surveillez votre poids.
- *Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour**
- *Effectuez les étirements en souplesse, sans à coup et sans trop forcer.

Les premières séances sont difficiles. Ne vous découragez pas. Au bout d'une semaine, vous ressentirez les bénéfices de vos efforts.

Séance 1 : Vendredi 27 juillet

Course : 15 min à 10km/h (2500m) ; 5 min marche active
Course : 15 min à 10km/h (2500m) ; 5 min de marche active
Abdos : Abdos : 40 fois grand droit (x4) et 40 obliques (x4)
Etirements : 5 min

Séance 2 : Lundi 30 juillet

Course : 30 min à 10 km/h (5000m)
Abdos : 40 grands droits (x4) et 40 obliques (x4)
Etirements : 5 min

Séance 3 : Mercredi 1 août

Course : 15 min à 10 km/h : (2500m)
1 min à 15 km/h : (250 m)
1 min à 10 km/h : (150m)
1 min à 15 km/h : (250m)
1 min à 10 km/h
10 min à 10 km/h : Récup active
Abdos : 40 grands droits (x4)

40 obliques (x4)
Etirements : 5 min

Séance 4 : Vendredi 3 Août

Course : 10 min à 10 km/h
Course : 2 min à 14 km/h
2 min à 10 km/h
2 min à 14 km/h
2 min à 10 km/h
2 min à 14 km/h
Abdos : 40 grands droits (4 répétitions)
40 obliques (4 répétitions)
Etirements : 5 min

Séance 5 : Lundi 6 Août

Course : 15 min à 10 km/h
10 min à 14 km/h
Récupération active : 5 min de marche
10x 12 m à 80 %, retour en marchant
Gainage : De face 45 sec (x4)
Côtés 45 sec (x4)
Etirements : 5 min

Séance 6 : Mercredi 8 Août

Course : 15 min à 10 km/h
3 min à 14 km/h (700m) ; 1 min à 10 km/h
3 min à 14 km/h (700m) ; 1 min à 10 km/h
3 min à 14 km/h (700m) ; 1 min à 10 km/h
Gainage : De face 45 sec (x4)
Côtés 45 sec (x4)
Etirements : 5 min

Séance 7 : Vendredi 10 Août

Course : 10 min à 10 km/h
20 m en sprint + 40 sec de récup x 4 (Faire 3 séries)
3 min de récupération
15 m sprint + 35 sec de récup x 4 (Faire 3 séries)

Gainage : Idem Mercredi

Etirements : 5 min