

Préparation physique « Estivale » U15 du C.O. PACE

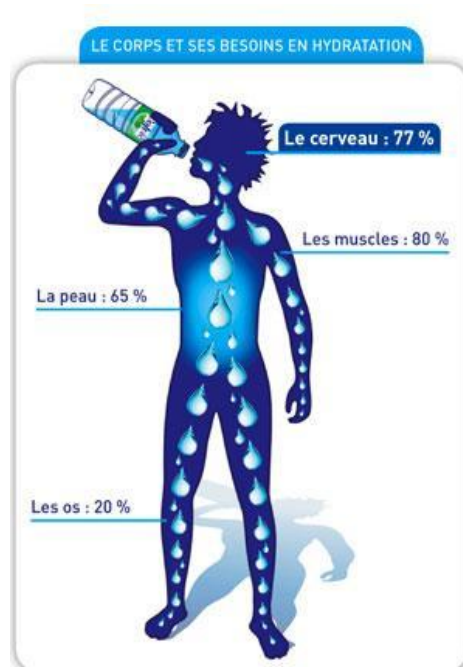


Ce programme a pour but de te remettre en forme, retrouver une aisance respiratoire, remettre en route les muscles, les tendons et les articulations et de préparer la reprise collective qui aura lieu le *lundi 16 août*.

A ce titre, bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait partie intégrante de la préparation de l'équipe et sera considéré comme réalisé à la reprise de l'entraînement.

Conseils :

- Penser à boire pendant et surtout après les séances (1,5litre – 2 litres / Jour)
- Faire si possible les séances le matin si forte chaleur
- Respecter les temps d'activité et de repos
- Insister sur les étirements
- Chacun s'organise comme il l'entend, vous pouvez le faire à plusieurs.
(si vous habitez le même village, si vous habitez pas loin les uns des autres)



PROGRAMMATION SÉANCES :

Séance 1 - *lundi 2 août* :

- 10 min de course à faible allure sur surface souple (herbe, chemin)
- proprioception : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois chaque jambe)
- jonglerie : pied fort/pied faible (50 contacts chaque pied) et tête (25 contacts)
- 10 min de course à faible allure sur surface souple (herbe, chemin)
- étirements : 30 secondes sur chaque groupe musculaire (mollet, quadri, ischio et adducteurs) ci-joint une feuille expliquant les étirements selon le groupe musculaire – page 4-5

Séance 2 - *mercredi 4 août* :

- petit échauffement : sur 15m (talons aux fesses, montées de genoux, course arrière) 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant
- 12 min de course à faible allure
- renforcement musculaire : Voir Circuit Abdominaux – page 3
- jonglerie : idem que séance 1
- 12 min de course à faible allure
- étirements : Voir programme page 4-5

Séance 3 - *vendredi 6 août* :

- 6 x (5 min de course à faible allure + 1 minute de marche).
- ou sortie vélo 45 min
- étirements : Voir programme page 4-5

Séance 4 - *lundi 9 août* :

- endurance : 10 min allure faible - 4 min de course à intensité soutenue - 6min allure faible / sur surface souple (herbe ou chemin) -
- renforcement musculaire : Voir Circuit Abdominaux – page 3
- endurance : 4 min de course à intensité soutenue - 8 min allure faible - sur surface souple (herbe ou chemin)
- étirements : Voir programme page 4-5

Séance 5 - mercredi 11 août:

- endurance : 10 min de course à allure faible + 10 min de fartleck (allure soutenue pendant 30 sec toute les 2 min)
- renforcement musculaire : Voir Circuit Abdominaux – page 3 + 3 x 5 pompes
- proprioception : 15 petits sauts sur une jambe (pointe des pieds) + enchaîner par équilibre sur une jambe pendant 20 sec (3 fois sur chaque jambe)
- 10 min de fartleck (allure soutenue pendant 30 sec toute les 2 min)
- 8 sprints de 20 m toutes les 30 secondes
- étirements : Voir programme page 4-5

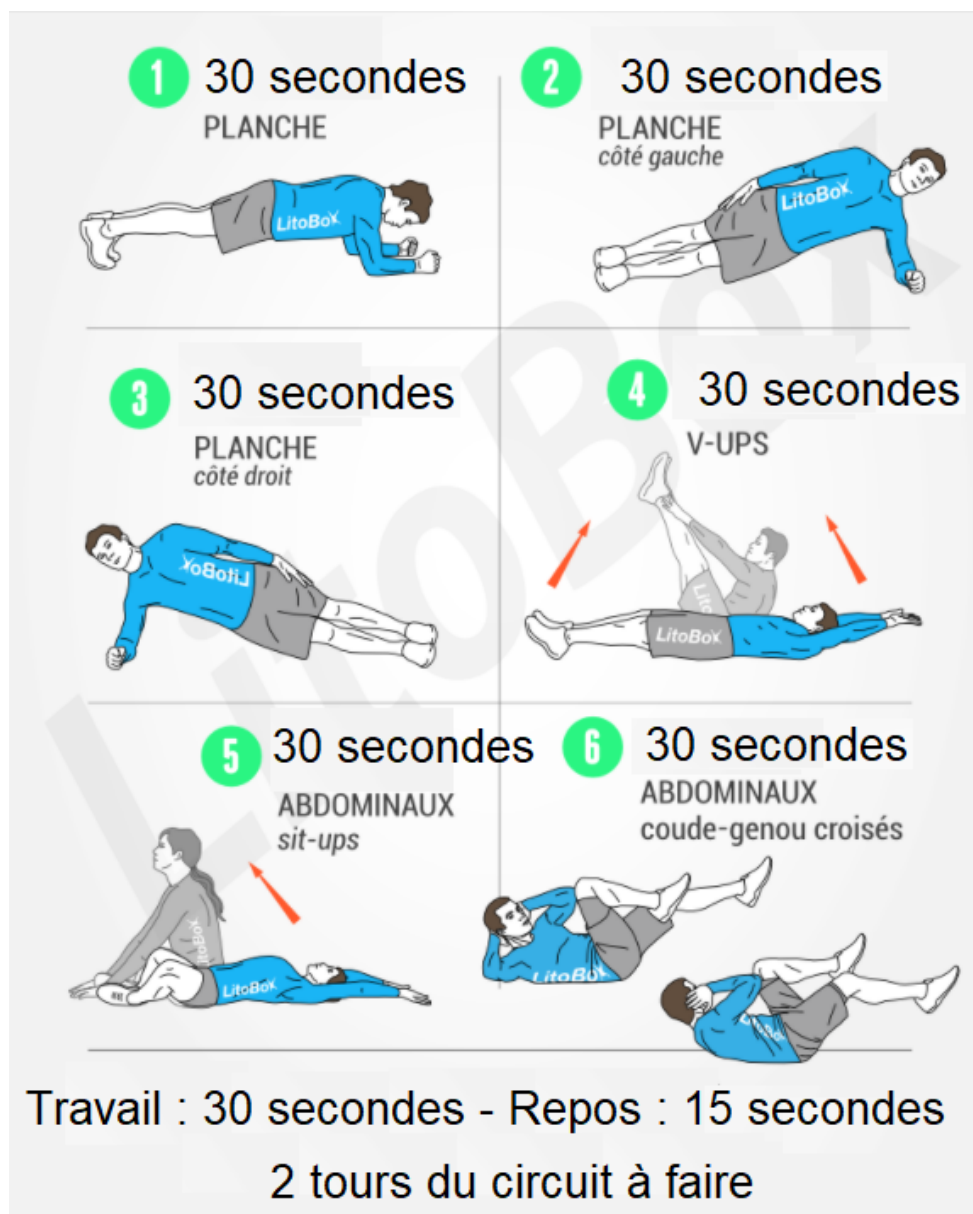
Séance 6 - vendredi 13 août:

- endurance : 20 min sur parcours légèrement vallonnés
- proprioception : sautillé sur une jambe dans toute les directions pendant 10 sec + enchaîner par équilibre sur une jambe pendant 20 sec (3 fois sur chaque jambe)
- endurance : 15 min sur parcours légèrement vallonnés
- 10 sprints de 20 m toutes les 30 secondes
- étirements : Voir programme page 4-5

Séance 7 - mardi 17 août :

- endurance : 15 min de course à allure normale
- technique : Maîtrise de balle pendant 15min (conduite de balle / jonglage / contrôle/passe).
- entretien musculaire : Voir Circuit Abdominaux – page 3 + 3 x 5 pompes
- endurance : 15 min de course à allure normale
- 10 sprints de 20 m toutes les 30 secondes
- étirements : Voir programme page 4-5

ABDOMINAUX :



Respectez bien les positions, c'est la qualité qui compte et non la quantité / pour exos 4-5-6 : environ 15-20 répétitions .

ETIREMENTS :

Ouf ! Les exercices d'endurance et de musculation à proprement parler sont finis. Maintenant, place au repos. N'oubliez pas de bien boire avant, pendant et après vos séances d'entraînements.

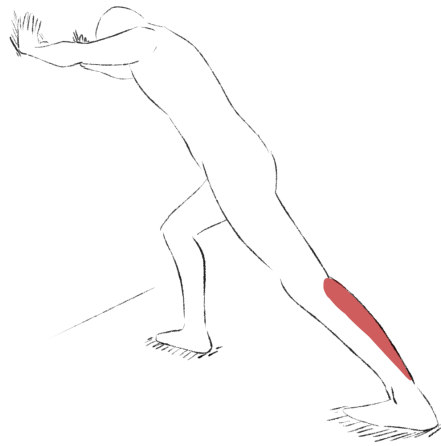
Prenez le temps de souffler un peu, laissez votre corps se reposer ...

Vous pouvez, 1 à 2h après votre séance, étirer vos muscles avec les exercices suivants :

Les mollets :

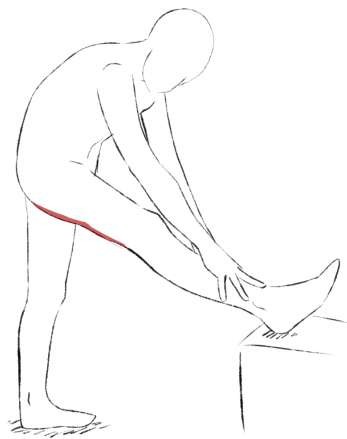
Les mains contre le mur et les jambes en ciseaux, venez pousser sur vos bras pour étirer votre jambe arrière.

Étirez-vous en douceur, 30 secondes pour chaque jambe. Important les deux pieds doivent être à plat.



Les ischios jambiers :

Posez votre talon sur une surface en hauteur : table, chaise, marche d'escalier ... Puis penchez progressivement votre buste vers votre jambe, en étirant vos bras vers votre pied. Pensez à respirer lors de l'exercice, et ne forcez pas si vous ressentez une douleur. Tenez l'étirement 30 secondes pour chaque jambe.



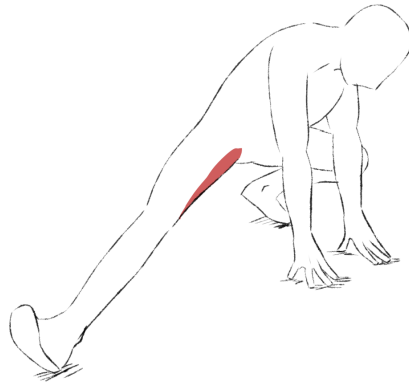
Les quadriceps :

Un pied au sol, venez attraper le dessus du pied dans le creux de votre main. Tirez le plus possible votre talon vers le bas du dos, et tenez la position 30 secondes pour chaque jambe tout en gardant le buste droit. Si vous ne parvenez pas à trouver votre équilibre, vous pouvez vous aider d'un appui avec l'autre main (chaise, table, barre ...).



Adducteurs :

Accroupi les deux mains au sol, étirez latéralement votre jambe, talon au sol et pointe vers le haut. Tenez la position 30 secondes pour chaque jambe.



PASSEZ DE BONNES VACANCES !!!