

# Préparation physique “Estivale”

## U15 du C.O. PACE

### Saison 2022/2023

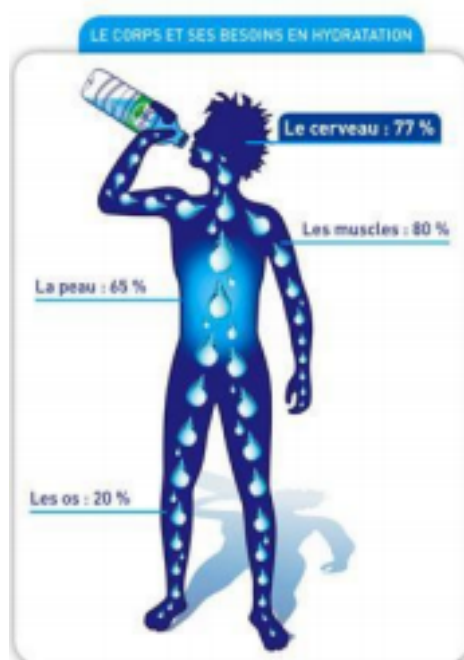


Ce programme a pour but de te remettre en forme, retrouver une aisance respiratoire, remettre en route les muscles, les tendons et les articulations et de préparer la reprise collective.

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 - mercredi 3 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 ABDOS – page 4
- jonglerie : idem que séance 1
- 12 min de course à faible allure
- 8 sprints de 15 m toutes les 30 secondes
- étirements : 30 secondes sur chaque groupe musculaire (mollet, quadri, ischio et adducteurs) ci-joint une feuille expliquant les étirements selon le groupe musculaire – pages 5-6

### Séance 2 - vendredi 5 août :

- 5 min Footing + 3 x ( 8 min de course 30/30 : VMA 15 : distance 110 m / 4 min repos récupération ) : 40 min
- ou sortie vélo 30 min
- renforcement musculaire : Voir Circuit ABDOS – page 4
- étirements : Voir programme pages 5-6

### Séance 3 - mercredi 10 août :

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

### Séance 4 - vendredi 12 août :

- endurance : 10 min de footing + 10 min de fartleck ( allure soutenue pendant 20 sec toute les 2 min )
- renforcement musculaire : Voir Circuit ABDOS – page 3 + 4 x 5 pompes
- proprioception : 10 petits sauts sur une jambe (pointe des pieds) + enchaîner par équilibre sur une

jambe pendant 10 sec ( 4 fois sur chaque jambe )

- 10 min de fartleack ( allure soutenue pendant 20 sec toute les 2 min )
- 6 sprints de 20 m toutes les 30 secondes
- étirements : Voir programme pages 5-6

### **Séance 5 - mardi 16 août:**

- endurance : 15 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 ( 2 fois sur chaque jambe )
- endurance : 15 min sur parcours légèrement vallonnés
- renforcement musculaire : Voir Circuit RENFO – page 3
- étirements : Voir programme pages 5-6

### **Séance 6 - vendredi 19 août :**

- endurance : 10 min de course à allure normale
- technique : Maîtrise de balle pendant 15min (conduite de balle / jonglage / contrôle/passe). • entretien musculaire : Voir Circuit Abdominaux – page 4 + 2 x 10 pompes
- endurance : 15 min de course à allure faible
- 8 sprints de 20 m toutes les 30 secondes
- étirements : Voir programme pages 5-6

### **Séance 7 - mardi 23 août :**

- endurance : 10 min de course à allure normale
- 8 min de 30/30 VMA 15 : mini 110m / 4 minutes de repos
- 6 min de 3/27 ( 3 secondes sprint – 27 secondes allure faible)
- endurance : 6 min de course à allure faible
- 8 sprints de 20 m toutes les 30 secondes
- étirements : Voir programme pages 5-6

### **Séance 8 - vendredi 26 août :**







- endurance : 10 min de course à allure normale
- 8 min de 30/30 VMA 16 : mini 110m / 4 minutes de repos
- 6 min de 3/27 ( 3 secondes sprint – 27 secondes allure faible)
- endurance : 6 min de course à allure faible
- entretien musculaire : Voir Circuit RENFO – page 3
- étirements : Voir programme pages 5-6

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :**



**Faire 4 tours : 30s de travail / 30s repos**

**ABDOMINAUX :**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1</b> 30 secondes<br/>PLANCHE</p>                  | <p><b>2</b> 30 secondes<br/>PLANCHE<br/>côté gauche</p>               |
| <p><b>3</b> 30 secondes<br/>PLANCHE<br/>côté droit</p>   | <p><b>4</b> 30 secondes<br/>V-UPS</p>                                 |
| <p><b>5</b> 30 secondes<br/>ABDOMINAUX<br/>sit-ups</p>  | <p><b>6</b> 30 secondes<br/>ABDOMINAUX<br/>coude-genou croisés</p>  |

Travail : 30 secondes - Repos : 15 secondes  
2 tours du circuit à faire

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

## ETIREMENTS :

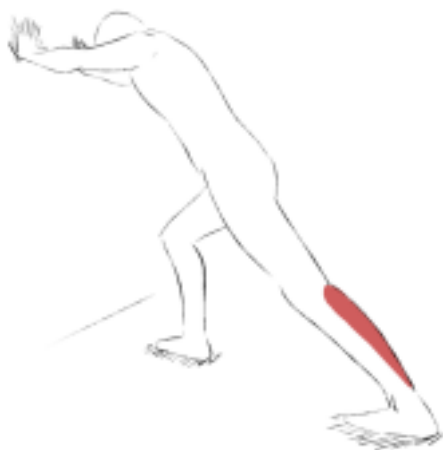
Ouf ! Les exercices d'endurance et de musculation à proprement parler sont finis. Maintenant, place au repos. N'oubliez pas de bien boire avant, pendant et après vos séances d'entraînements.

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.



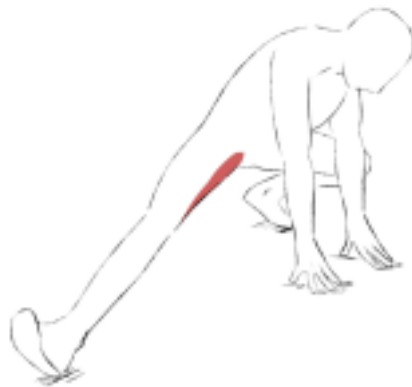
### **Les quadriceps :**

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 !!!**

**REVENEZ EN FORME**