

**Programmation de pré-saison - Préparation physique individuelle U14/U15 saison  
2020/2021**

**Reprise individuelle et collective**

Période	Type d'entraînement
Confinement au 11 août 2020	Récupération (repos complet)
Du 12 août au 21 août 2020	Préparation physique individuelle
Du 12 août au 15 septembre	Préparation physique collective

Début de la programmation : Mercredi 12 août 2020

Reprise de entraînements collectifs : Mardi 25 Août 2020

Les séances sont à effectuer un jour en particulier. Si vous ne pouvez pas la faire ce jour là, il est évidemment possible de la décaler. Essayer de garder quelques jours de repos entre chaque séances.

Les étirements statiques permettent une meilleure récupération après l'effort. Il est important de les réaliser à intensité moyenne (ne pas tirer sur les muscles) et durant de courte durée.

Chaque séances se terminera par des étirements. Après chaque séances vous devez faire 3 répétitions par groupe musculaire ( Ischios-jambier, quadriceps, mollets, adducteurs). Répétitions 10/15 secondes Max.

Un travail de renforcement musculaire vous sera demandé à chaque séance pour conserver la qualité physique.

Concernant les séries d'abdominaux, vous devez varier les exercices à chaque série. En effet, il est nécessaire de travailler toute la gaine abdominal ( grand droit, obliques...)

**Semaine 1**

**Mercredi 12 août**

Jonglerie 10 min

Footing 2\*15 min avec 3 min de récupération (marche obligatoire)

Renforcement musculaire 3\*1 min de gainage (30 secondes de recup entre les séries) + 2\* 10 pompes.

Étirements statiques

**Vendredi 14 août**

Jonglerie 10 min

Footing 2\*15 min avec 5 min de recup (marche obligatoire)

Renforcement musculaire 3\*30 abdos (30 sec de recup) + 2\*10 pompes + 3\*1 min gainage

Étirements statiques

**Semaine 2**

**Mardi 18 août**

Jonglerie 10 min

Footing 2\*15 min avec 3 min de recup (marche obligatoire)

Renforcement musculaire 4\*30 abdos + 3\* 10 pompes + 3\*1,30 min de gainage

Étirements statiques

**Vendredi 21 août**

Jonglerie 10 min

Footing 30 min

Renforcement musculaire 4\*30 abdos + 3\*15 pompes + 3\*1'30 min gainage

Étirements statiques

**Programmation de pré-saison - Préparation physique individuelle U14/U15 saison 2020/2021**

*Pensez à votre hygiène de vie notamment sur la période de repos complet. Il est important de faire attention à ce que l'on mange, éviter la prise trop importante de poids. L'hydratation au quotidien est très importante également. Elle limite les blessures.*

**Circuits étirement :**

