

Programme de préparation u16 saison 2019-2020 (2004)

Préparation d'avant saison

Matériel nécessaire :

- 1 ballon / 1 mur
- 1 appli (runtastic ou strava ou autre)
- 1 chrono
- 1 motivation et l'envie de bien préparer une bonne saison

**ET SURTOUT ETIRE TOI (adducs, ischios, quadriceps, mollets) DES QUE TU Y PENSES
... et PENSES Y SOUVENT !!!!! (garde la posture 15 à 20" sans faire d'à-coups)**



SEANCE 1 - Lundi 29 juillet

- Footing 30' allure libre (mesurer sa vitesse moyenne) *exemple : course à 11km/h*
- jongle 10' contre un mur et retient le meilleur score.
- Gainage + 100 abdos (ou pompes)

SEANCE 2 - Mardi 30 juillet

- Footing 30' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 1) *exemple : course à 11.5km/h*
- jongle contre un mur jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 1
- Gainage + 120 abdos (ou pompes)

SEANCE 3 - Mercredi 31 juillet

- Footing 30' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 2) *exemple : course à 12km/h*
- jongle contre un mur jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 2
- Gainage + 140 abdos (ou pompes)

SEANCE 4 - Vendredi 2 août

- Footing 20' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 3) *exemple : course à 12.5km/h*
- jongle contre un mur jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 3
- Gainage + 140 abdos (ou pompes)

SEANCE 5 - Lundi 5 août

- Footing 20' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 4) *exemple : course à 13km/h*
- jongle 10' avec un mur (**avec 2 touches de balle**) et retient le meilleur score.
- Résistance
2 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
1^{ère} série : 15" de travail, 20" de récup (8 répétitions)
2^{ème} série : 12" de travail, 15" de récup (8 répétitions)
- Gainage + 160 abdos (ou pompes)

SEANCE 6 - Mardi 6 août

- Footing 20' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 5) *exemple : course à 13.5km/h*
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 5.
- Résistance
2 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
1^{ère} série : 15" de travail, 20" de récup (8 répétitions)
2^{ème} série : 12" de travail, 15" de récup (8 répétitions)
- Gainage + 180 abdos (ou pompes)

SEANCE 7 - Mercredi 7 août

- Footing 20' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 6) *exemple : course à 14km/h*
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 6.
- Résistance
 - 2 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 15" de travail, 15" de récup (8 répétitions)
 - 2^{ème} série : 12" de travail, 12" de récup (8 répétitions)
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 8 - Vendredi 9 août

- Footing 20' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 7) *exemple : course à 14.5km/h*
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 7.
- Résistance
 - 3 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 10" de travail, 10" de récup (8 répétitions)
 - 2^{ème} série : 8" de travail, 8" de récup (6 répétitions)
 - 3^{ème} série : 8" de travail, 6" de récup (4 répétitions)
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 9 - Lundi 12 août

- Footing 15' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 8) *exemple : course à 15km/h*
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 8.
- Résistance
 - 3 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 10" de travail, 8" de récup (6 répétitions)
 - 2^{ème} série : 8" de travail, 6" de récup (6 répétitions)
 - 3^{ème} série : 6" de travail, 6" de récup (6 répétitions)
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 10 - Mardi 13 août

- Footing 12' (augmenter sa vitesse moyenne de 0.5km/h par rapport à séance 9) *exemple : course à 15.5km/h*
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 9.
- Résistance
 - 3 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 8" de travail, 8" de récup (8 répétitions)
 - 2^{ème} série : 8" de travail, 6" de récup (6 répétitions)
 - 3^{ème} série : 8" de travail, 4" de récup (4 répétitions))
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 11 - Mercredi 14 août

- 2 séries de 4 tours de terrain
 - o 1^{ère} série à allure soutenue
 - o 2^{ème} série avec objectif 10sec de moins
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 10.
- Résistance
 - 2 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 8" de travail, 6" de récup (8 répétitions)

2^{ème} série : 6" de travail, 4" de récup (8 répétitions)

- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 12 - Vendredi 16 août

- 2 séries de 4 tours de terrain
 - o 1^{ère} série à l'allure de la 2^{ème} série de la séance 11
 - o 2^{ème} série avec objectif 10sec de moins
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 11.
- Résistance
 - 3 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 8" de travail, 6" de récup (8 répétitions)
 - 2^{ème} série : 6" de travail, 4" de récup (8 répétitions)
 - 3^{ème} série : 4" de travail, 2" de récup (6 répétitions)
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 13 - Lundi 19 août

- 2 séries de 4 tours de terrain
 - o 1^{ère} série à l'allure de la 2^{ème} série de la séance 12
 - o 2^{ème} série avec objectif 10sec de moins
- Jongle avec un mur (**avec 2 touches de balle**) jusqu'à réussir 2 jongles de plus que séance 12.
- Résistance
 - 3 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 8" de travail, 6" de récup (8 répétitions)
 - 2^{ème} série : 6" de travail, 4" de récup (8 répétitions)
 - 3^{ème} série : 4" de travail, 2" de récup (10 répétitions)
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 14 - Mardi 20 août

- 2 séries de 4 tours de terrain
 - o 1^{ère} série à l'allure de la 2^{ème} série de la séance 13
 - o 2^{ème} série avec objectif 5sec de moins
- Résistance
 - 3 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 8" de travail, 6" de récup (8 répétitions)
 - 2^{ème} série : 6" de travail, 4" de récup (8 répétitions)
 - 3^{ème} série : 4" de travail, 2" de récup (10 répétitions)
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

SEANCE 15 - Jeudi 22 août

- 2 séries de 4 tours de terrain
 - o 1^{ère} série à l'allure de la 2^{ème} série de la séance 14
 - o 2^{ème} série avec objectif 5sec de moins
- Résistance
 - 3 séries de course à 80% 90% de ta vitesse maximum
 - 1^{ère} série : 8" de travail, 6" de récup (8 répétitions)
 - 2^{ème} série : 6" de travail, 4" de récup (8 répétitions)
 - 3^{ème} série : 4" de travail, 2" de récup (10 répétitions)
- Gainage + 200 abdos (ou pompes)

	INDIVIDUEL	CLUB
29 juillet	SEANCE 1	
30 juillet	SEANCE 2	
31 juillet	SEANCE 3	
1 ^{er} août		
2 août	SEANCE 4	
3 août		
4 août		
5 août	SEANCE 5	
6 août	SEANCE 6	
7 août	SEANCE 7	
8 août		
9 août	SEANCE 8	
10 août		
11 août		
12 août	SEANCE 9	10H-12H GRANGENEUVE
13 août	SEANCE 10	10H-12H GRANGENEUVE
14 août	SEANCE 11	10H-12H GRANGENEUVE
15 août		
16 août	SEANCE 12	10H-12H GRANGENEUVE
17 août		
18 août		
19 août	SEANCE 13	10H-12H GRANGENEUVE
20 août	SEANCE 14	10H-12H GRANGENEUVE
21 août		
22 août	SEANCE 15	10H-12H GRANGENEUVE
23 août		
24 août		Match amical à définir
25 août		
26 août		18H30 - 20H LOUIS BERGER
27 août		18H30 - 20H LOUIS BERGER
28 août		Match amical à l'Olympique St E
29 août		
30 août		Match amical à Louis Berger contre St Chamond
31 août		
1 ^{er} septembre		(Séance éventuelle)

Puis séances les mercredis et vendredis de 18h à 19h30 à Grangeneuve (en attendant une éventuelle 3^{ème} séance)

Le championnat reprend le week-end du 7 et 8 septembre