

CATÉGORIE U16/U17

PRÉPARATION
INDIVIDUELLE
D'AVANT-SAISON.



STAFF U17

Après cette période délicate où nous avons connu le confinement et un arrêt partiel voire total d'activité physique, il est important de reprendre l'habitude de bouger.

Cependant vous êtes dans une période de vacances et il est important aussi de profiter de vos proches, des activités estivales et se détacher du quotidien. L'objectif est d'arriver à la reprise avec l'esprit libéré, ressourcé et prêt à s'engager dans une saison complète de football.

Ensuite afin de bien démarrer et être prêt le jour J, il est important de suivre le programme suivant. Il n'est pas nécessaire de rappeler qu'un joueur bien préparé peut assumer de façon optimale une préparation physique, notamment en U17, où elle prend de plus en plus d'importance, et ce de façon sécuritaire en limitant le risque de blessures.

Pensez à vous hydrater régulièrement tout au long de la journée. Boire avant la sensation de soif!!!

Si vous ne voulez pas courir seul, retrouvez-vous à plusieurs, c'est toujours plus agréable, les difficultés passent mieux, mais il ne faut pas oublier d'être sérieux, notamment sur les étirements et la réhydratation qui doit se faire au moins toutes les 30 minutes, avant, pendant, et après l'effort.

Attention, ce n'est pas un concours !!!



L'objectif est de se rapprocher au maximum de la séance proposée. Si vous n'y parvenez pas, essayez d'être progressifs et augmenter petit à petit.

L'essentiel est de faire de votre mieux en fonction de vos capacités du moment. Il ne servira à rien d'en faire plus que ce qui est prévu, sous peine de vous fatiguer ou de vous blesser. Ce programme est juste destiné à garder la forme afin de ne pas perdre de temps lors de la reprise.

Durant votre préparation individuelle, il sera nécessaire pour chacun d'écouter son corps et de ne pas chercher à se surpasser ni repousser ses limites. Si vous estimez que ce programme est trop difficile, réduisez les charges de travail, les durées ou remplacez le footing par le vélo. L'important, c'est d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif.

La reprise collective aura lieu le Lundi 17 Août au Stade B. Bioteau à Trélazé. (Voir le planning de reprise).



VOTRE PROGRAMME PRÉPARATION PHYSIQUE ESTIVALE



Votre programme se décline sur trois séances par semaine à effectuer tous les 2 jours de façon à les répartir harmonieusement. Votre travail se décompose en une séance pour améliorer votre VMA, une séance « circuit training » et une sortie qui s'allonge très progressivement. Respectez l'ordre de celles-ci :

Votre séance « circuit training » : A vous d'inventer la séance ludique et dynamisante qui vous conviendra, en fonction de votre forme physique, de vos envies, et des opportunités que vous offre votre environnement. Si vous aimez être en pleine nature, vous pouvez, par exemple, partir pour 15 à 20min de footing ou vélo avant de faire une grosse pause étirements, repartir pour 10min, puis faire sur une portion de pelouse, des enchaînements de montées de genoux, de talons aux fesses, multi-bonds, exercices de musculation, renforcement... entrecoupées d'accélération progressives sur 50 à 60m, et de portions trottinées. Si vous êtes des adeptes de la plage ou de la piscine, vous pouvez également intégrer des portions de nage avec des changements de rythme...vous êtes libres de décider. Ensuite rentrez chez vous en courant ou à vélo, et terminez par des abdos bien choisis en gainage et quelques étirements. Vous serez surpris des effets que peuvent avoir ces petites séances sur votre état général.

Les allures :

- Footing = allure à laquelle vous pouvez parler
- allure + = 80 à 90 % de la VMA
- allure ++ = 100 % de la VMA
- allure +++ = 110 à 120 % de la VMA
- LD = lignes droites : accélérations progressives sur environ 80m

LES 9 SÉANCES DE PRÉPARATION PHYSIQUE



LUNDI 27 JUILLET

Footing de 25 minutes

- + 4 séries de 4 x (30" allure + / 30" récup active footing)
- + Retour au calme : 10 min de footing
- + Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- + Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdominaux (jambes pliées)
 - 3 x 12 pompes

MERCREDI 29 JUILLET

Séance « Circuit Training » de 40 à 45 min au total

Pensez à vous hydrater et vous étirer.

VENDREDI 31 JUILLET

40 min de footing

- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 30" (récup 30")
 - Gainage côté : 3 x 30" (en alternance de chaque côté)

LUNDI 03 AOÛT

25 min de footing + 5 LD

- + 2 séries de (5 x 30" allure ++ / 30" récup active footing)
- + retour au calme : 10 min de footing
- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- + Renforcement musculaire :
 - 3 x 20 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 35" (récup 35")
 - 3 x 13 pompes

LES 9 SÉANCES DE PRÉPARATION PHYSIQUE



MERCREDI 05 AOÛT

Séance « Circuit Training » de 40 à 45 min au total

Pensez à vous hydrater et vous étirer.

VENDREDI 07 AOÛT

45 min de footing

- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 35" (récup 30")
 - Gainage côté : 3 x 35" (en alternance de chaque côté)

LUNDI 10 AOÛT

25 min de footing + 5 LD

- + 2 séries de (4 x 40" allure ++ / 40" récup active footing)
- + retour au calme : 10 min de footing
- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- + Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 40" (récup 40")
 - 3 x 15 pompes

MERCREDI 12 AOÛT

Séance « Circuit Training » de 50 à 55 min au total.

Pensez à vous hydrater et vous étirer.

VENDREDI 14 AOÛT

Footing de 25 minutes

- + 4 séries de 4 x (30" allure + / 30" récup active footing)
- + Retour au calme : 10 min de footing
- + Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- + Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - 3 x 12 pompes

Séance « Circuit Training » de 40 à 45 min au total

Pensez à vous hydrater et vous étirer.

Vous trouverez en annexe le calendrier de reprise avec l'ensemble des dates jusqu'à la reprise du championnat.

Attention : Le calendrier peut éventuellement subir quelques changements.

Veillez consulter régulièrement le site du club :

www.fetrelaze.com.

A noter que pour l'ensemble des séances d'entraînement jusqu'à fin septembre, les runnings/baskets sont obligatoires, en plus de la tenue de footballeur.



**EN CAS D'ABSENCE,
MERCİ DE PRÉVENİR**

WILFRIED BARBOT

**RESPONSABLE
CATÉGORIE U16-U17**

06.17.40.10.72