



PROGRAMME REPRISE U14



AVANT DE REPRENDRE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

LES SEANCES A FAIRE CHEZ SOI:

Elles visent à préparer le corps à supporter les entraînements de reprise et à éviter les blessures dès la reprise.

3 SEANCES PAR SEMAINE PENDANT 2 SEMAINES

Tu trouveras le détail des séances à effectuer les 2 semaines qui précèdent la reprise collective du 16 Aout.

Chaque séance comporte 7 ateliers (1-Footing, 2- Proprio...7-Etirements)

EVITE DE FAIRE 2 SEANCES 2 JOURS DE SUITE

Si tu reprends plus tard, tu caleras ces 2 semaines de séances avant ton retour.

TU DOIS ME PREVENIR ABSOLUMENT EN CAS D'ABSENCE LE 16 AOUT.

EN ATTENDANT BONNES VACANCES

PARCEQUESAUMUR

François MERCIER

06 81 66 39 29

VIAUD Artur

06 18 08 50 52

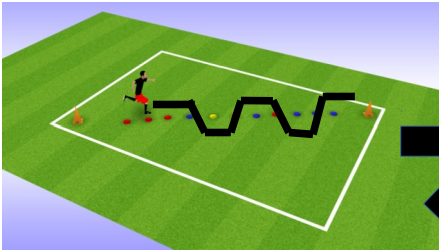
PLANNING DES SEANCES INDIVIDUELLES :

3 SEANCES (7 ATELIERS) A FAIRE ENTRE LUNDI 01/08 ET SAMEDI 06/08

EVITER 2 JOURS CONSECUTIFS

1- Footing 20'

Sans forcer, je suis capable de discuter en courant



2xCloche pied Gauche puis 2x pieds Drts de chaque côté d'une ligne
(Faire l'aller-retour comme sur le schéma)

2 Passages

3- Jonglages :

50 pieds Droits- 50 pieds Gauches- 50 têtes

4- Conduite de balle :

Faire un slalom en conduite en aller retour (1M entre chaque intervalle) sur 10M le + vite possible

2 Passages

5- Refaire les ateliers 2-3 et 4 :

6- Renforcement:

30 Sec Coude à 90 ° = Restez Dos droit

30 Sec Coude Gauche = Restez aligné

30 Sec Gainage Droit = Restez aligné

30 Sec Gainage Dos = Restez Dos droit

1min de récup et Faire une 2ème série

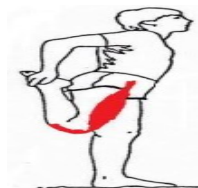


7- Etirements (30 sec/position) et Buvez de l'eau

ISCHIOS



QUADRICEPS



PSOAS



FESSIERS



MOLLETS



VOICI LE PLANNING DES SEANCES INDIVIDUELLES :

3 SEANCES (7 ATELIERS) A FAIRE ENTRE LUNDI 08/08 ET SAMEDI 13/08

EVITER 2 JOURS CONSECUTIFS

1- Footing 25'

Sans forcer, je suis capable de discuter en courant

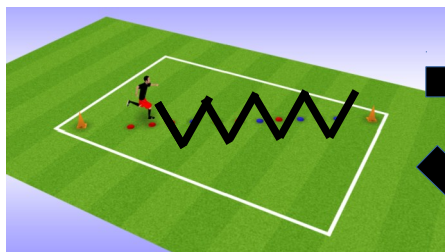
2- Coordination-Proprioception :

Cloche pied pied droit de chaque côté d'une ligne

(6-8 appuis pieds droits)

Faire le retour pied gauche

2 Passages



3- Jonglages : Faire l'aller-retour sur 5M

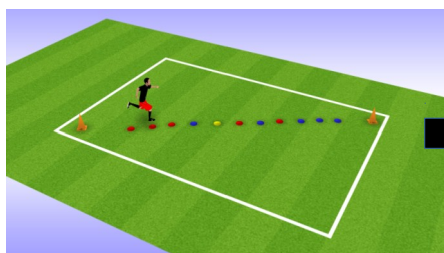
Bon pied et si tu réussis : essayez pied droit-gauche alternés

4- Conduite de balle :

Faire un slalom en conduite en aller retour (1M entre chaque intervalle)

sur 10M le + vite possible

1 passage que du bon pied et 1 avec chaque virage de l'intérieur uniquement



5- Refaire les ateliers 2-3 et 4 :

6- Renforcement:

40 Sec Coude à 90 ° = Restez Dos droit

40 Sec Coude Gauche = Restez aligné

40 Sec Gainage Droit = Restez aligné

40 Sec Gainage Dos = Restez Dos droit

1min de récup et Faire une 2ème série



7- Etirements (30 sec/position) et Buvez de l'eau

ISCHIOS



QUADRICEPS



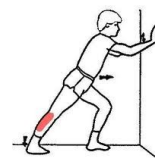
PSOAS



FESSIERS



MOLLETS





REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

LE 16 AOUT 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Date		16 /08/22	17/08/22	18/08/22	19/08/22	20/08/22
Horaires		Entraînement 16H30-18H30	Entraînement 16H30-18H30	Repos	Entraînement 17H30-19H00	Entraînement 11H00-13H00
Date	22/08/22	23/08/21	24/08/21	25/08/21	26/08/21	27/08/21
Horaires	Entraînement 17H30-19H00	Entraînement 17H30-19H00	Entraînement 16H30-18H30	Entraînement 17H30-19H00	Repos	Match c THOUARS
Date	29/08/22	30/08/22	31/08/22	01/09/22	02/09/22	03/09/22
Horaires	Entraînement 17H30-19H00	Repos	Entraînement 17H00-18H30	Repos	Entraînement 17H30-19H00 <u>REUNION PARENTS 19H30 CLUB HOUSE</u>	Match c BRESSUIRE

A PARTIR DE CETTE DATE, LES CRENEAUX D'ENTRAÎNEMENTS SERONT :

- **Mercredi 16H45-18H45**
- **Vendredi 17H30-18H45**

TU DOIS ME PREVENIR ABSOLUMENT EN CAS D'ABSENCE LE 16 AOUT.

EN ATTENDANT BONNES VACANCES

PARCEQUESAUMUR

François MERCIER

06 81 66 39 29

VIAUD Artur

06 18 08 50 52