



## **PROGRAMME REPRISE U15**



**AVANT DE REPENDRE 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**

**Mathieu LUCE**

**06 64 90 68 39**

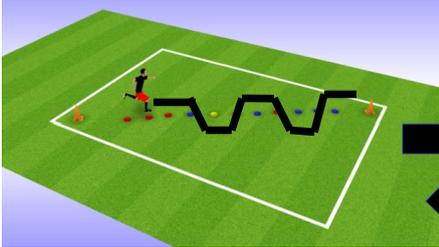
## PLANNING DES SEANCES INDIVIDUELLES :

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

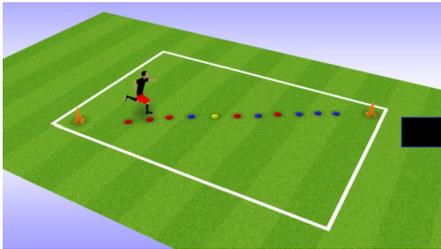
### 3- Jonglages :

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

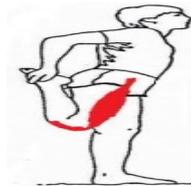


### 7- Etirements (30 sec/position) et Buvez de l'eau

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

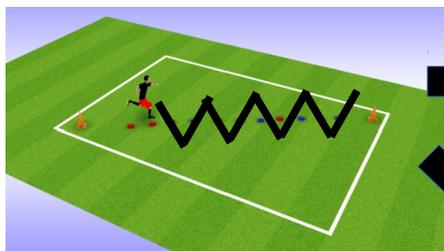
### 2- Coordination-Proprioception :

Cloche pied pied droit de chaque côté d'une ligne

(6-8 appuis pieds droits)

Faire le retour pied gauche

2 Passages



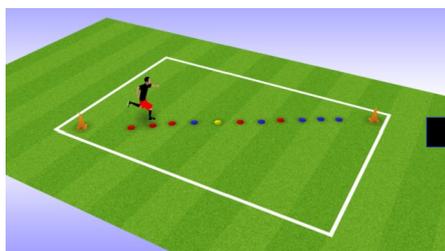
### 3- Jonglages : Faire l'aller-retour sur 5M

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

### 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

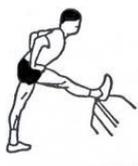
40 Sec Gainage Dos = Restez Dos droit

1min de récup et Faire une 2ème série



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

ISCHIOS



QUADRICEPS



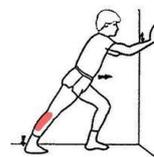
PSOAS



FESSIERS



MOLLETS





# REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

## LE 16 AOUT 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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 <b>16H30-18H30</b>	Entraînement 17H30-19H00	Repos	<b>TOURNOI à THOUARS</b>
Date	29/08/22	30/08/22	31/08/22	01/09/22	02/09/22	03/09/22
Horaires	Entraînement 17H30-19H00	Repos	<b>MATCH A BRESSUIRE</b>	Repos	Entraînement 17H30-19H00  <u>REUNION PARENTS 19H30 CLUB HOUSE</u>	<b>TOURNOI A BEAUFORT</b>

**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**

**Mathieu LUCE**

**06 64 90 68 39**

