

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE U15

Programme de préparation individuel à faire à partir du lundi 6 août. Ce programme est impératif pour chaque joueur afin de nous retrouver dans de bonnes conditions et de gagner du temps sur la (courte) préparation collective qui aura lieu le MARDI 21 AOUT. Le programme permet également à tous les joueurs de se retrouver dans la même forme physique (permet aux joueurs moins sportifs de ne pas être en retard sur nos joueurs plus sportifs).

<u>Lundi 6 août</u>	<u>Mardi 7 août</u>	<u>Mercredi 8 août</u>	<u>Jeudi 9 août</u>	<u>Vendredi 10 août</u>	<u>Samedi 11 août</u>	<u>Dimanche 12 août</u>
footing 2*10min allure légère abdo- pompe- gainage jonglerie	repos	footing 20 min allure légère abdo- pompe- gainage jonglerie	repos	footing 2*15min allure légère abdo- pompe- gainage jonglerie	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!
<u>Lundi 13 août</u>	<u>Mardi 14 août</u>	<u>Mercredi 15 août</u>	<u>Jeudi 16 août</u>	<u>Vendredi 17 août</u>	<u>Samedi 18 août</u>	<u>Dimanche 19 août</u>
<u>footing 30 min allure légère abdo pompe gainage chaise jonglerie</u>	repos	footing 2*20min abdo- pompe- gainage chaise jonglerie	repos	footing 40 min abdo- pompe- gainage chaise jonglerie	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!

Du 6 au 12 août : abdo = 4*20
pompe = 4*10
gainage = 4*30sec

du 13 au 19 août : abdo = 4*30
pompe = 4*15 (ou20)
gainage = 4*45sec
chaise = 3*20sec (ou30sec)

**Match amicaux : Samedi 01 septembre (FC Grandvillars) heure et lieu à déterminer
mercredi 05 septembre (AS Nord Territoire) 18h00 à Etueffont**

merci de respecter ce programme et essayez de favoriser tout les autres sports excepté le foot et pensez a vous hydrater!(nous allons profiter du ballon durant une année entière ;)) Pour ceux qui partent en vacance n'hésitez pas a courir sur la plage , c'est plaisant.

La reprise collective aura lieu le mardi 21 août avec Laurent (je reprendrai le mardi 28 août)

Pour les absents merci de me prévenir : 07 83 85 67 30 et 06 73 50 03 88

responsable catégorie : Ould Braham Anys Coach adjoint Laurent Vernay.