

Programme individuel U14-U15

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME	
A T H L E T I S A T I O N	<u>Semaine 1</u>	Mardi 25 Juillet : Travail de course 25 mins footing 120-140 pulsations + 2x30" gainage ventral	
	Du 24 au 28 Juillet	Jeudi 27 Juillet : Travail de course 30 mins footing 120-140 pulsations + 2x20 abdos crunchs + 2x10 pompes	
	<u>Semaine 2</u>	Lundi 31 Juillet : Travail de course 30 mins footing 130-150 pulsations 3 x 1' de gainage avec 1 min de récup/série	
	Du 31 Juillet au 04 Août	Mercredi 02 Août : Travail de course 30 mins footing 130-150 pulsations 2x20 abdos droits + 2x30 obliques 3 x 1'30 de gainage avec 1 min de récup/série	
		Vendredi 04 Août : Travail de course 35 mins footing 130-150 pulsations 3x20 abdos droits + 3x30 obliques 3 x 10 pompes	
	<u>Semaine 3</u>	Mardi 08 Juillet : Travail de course 40 mins footing 140-160 pulsations 3x 1'30 gainage ventral avec 1 min de récup/série 3 x 10 pompes	
	Du 07 Août au 11 Août	Jeudi 10 Août : Travail de course 40 mins footing 140-160 pulsations 3x 1'30 gainage ventral avec 1 min de récup/série 3 x 10 pompes	
	<u>Semaine 4</u>	Mardi 15 Août : Travail Technique 20 mins Jonglage Pied droit – Pied gauche , reprise de contact avec ballon (conduite de balle, changement de direction, feintes...) 3x20 abdos droits + 3x30 obliques 3x Gainage à droite 30 sec+ 3x gainage à gauche 30 sec	
	Du 14 Août au 11 Août	Jeudi 17 Août : REPRISE ENTRAINEMENT À 17 h 45 précises Prévoir Baskets et chaussures de foot	
	En cas d'absence une semaine lors de la reprise collective pensez à nous prévenir !!!		

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort



Reprise Saison 2023-2024

U15 Saint Sylvain d'Anjou

Jeudi	17 août	REPRISE ENTRAÎNEMENT 18H15 Baskets et Chaussure de foot pour tous les entrainements de début de saison
Mardi	22 août	Entraînement
Jeudi	24 août	Entraînement
Samedi	26 août	Match amical contre la NDC à la NDC
Mardi	29 août	Entraînement
Mercredi	30 août	Stage de cohésion
Jeudi	31 août	Entraînement
Samedi	2 septembre	Match amical contre Longueuee à Saint Sylvain
Mardi	5 septembre	Entraînement
Jeudi	7 septembre	Entraînement
Samedi	9 septembre	Match Amical à Saint Sylvain d'Anjou
Mardi	12 septembre	Entraînement
Jeudi	14 septembre	Entraînement
Samedi	16 septembre	Match de Championnat

Prévoir Bouteille d'eau individuelle tout au long de la saison !!!

En cas d'absence pensez à prévenir Timothé : 07.82.38.89.15 ; Lucas : 06.11.19.63.68