



Reprise Saison 2023-2024

U18F Saint Sylvain d'Anjou

Vendredi	18 août	REPRISE ENTRAÎNEMENT 18H30 Baskets et Chaussure de foot pour tous les entrainements de début de saison
Mercredi	23 août	Entraînement
Vendredi	25 août	Entraînement
Samedi	26 août	Match amical
Mercredi	30 août	Entraînement
Vendredi	1 septembre	Stage de cohésion + Entraînement
Samedi	2 septembre	Match amical
Mercredi	6 septembre	Entraînement
Vendredi	8 septembre	Entraînement
Samedi	9 septembre	Match Amical
Mercredi	13 septembre	Entraînement
Vendredi	15 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 Tlmothé : 07.82.38.89.15

Programme individuel de reprise U18F

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME	
A T H L E T I S A T I O N	<u>Semaine1</u>	Mercredi 26 Juillet : Travail de course 20 mins footing 120-130 pulsations + 2x1' gainage ventral (2 séries)	
	Du 24 au 30 Juillet	Vendredi 28 Juillet : Travail de course 25 mins footing 120-130 pulsations + 25 abdos obliques (2 séries)	
	<u>Semaine 2</u>	Du 31 Juillet au 6 Août	Lundi 31 Juillet : Travail de course 30 mins footing 130 pulsations 4 séries de 45 secondes de gainage avec 1 min de récup
			Mercredi 02 Août : Travail de course 30 mins footing 130-140 pulsations 20 abdos droits (2 séries) + 25 obliques (2 séries) 3 séries 1' de gainage ventral avec 1 min de récup
			Vendredi 04 Août : Travail de course 30 mins footing 130-140 pulsations 20 abdos droits (2 séries) + 25 obliques (2 séries) 2 x 10 pompes
	<u>Semaine 3-4</u>	Du 7 au 20 Août	Mercredi 16 Août : Travail de course 35 mins footing 130-140 pulsations 30 abdos droits (2 séries) + 25 obliques (2 séries) 3 x 10 pompes
			Vendredi 18 Août : Travail Technique 20 mins Jonglage Pied droit - Pied gauche, reprise de contact avec ballon (conduite de balle, changement de direction, feintes...) 20 abdos droits (2 séries) + 25 obliques (2 séries) 3 x 10 pompes
			Mercredi 23 Août : Travail Technique 20 mins Jonglage Pied droit - Pied gauche, reprise de contact avec ballon (conduite de balle, changement de direction, feintes...) 20 abdos droits (2 séries) + 25 obliques (2 séries) 3 x 10 pompes
			Vendredi 25 Août : Travail de course avec et sans ballon 30 mins footing 130-140 pulsations + 15 minutes de course avec ballon (travail technique) + gainage 3 séries 50 secondes + 3x10 pompes
	<p>En cas d'absence une semaine lors de la reprise collective pensez à nous prévenir!!!</p> <p>PREPARATION A FAIRE SERIEUSEMENT , FAITES-LE ENTRE JOUEUSES ;) BON COURAGE</p>		

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