



PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE U14/U15

SAISON 2021/2022

Je vous adresse ci-dessous, le tableau de préparation physique individuel, afin que vous puissiez reprendre l'activité physique en douceur et en toute progression durant l'été pour arriver lors la reprise des entraînements collectifs en pleine forme ! Je vous conseille d'éviter les heures trop chaudes et les terrains trop durs afin d'être dans les meilleures conditions pour cette préparation physique. N'oubliez pas de vous hydrater et de vous étirer.

Pendant le mois de juillet, ne stoppez pas l'activité physique, je vous conseille de continuer avec d'autres activités physiques telles que le tennis, la natation, la randonnée, le vélo et ceci avec beaucoup de plaisir et de décontraction. Faites attention à votre alimentation...Rendez vous le samedi 21 aout !

N'hésitez pas à imprimer le tableau afin que vous le visualisiez mieux

| Semaine | Jour | Footing | Gainage |
|----------------|------------------|---|--|
| 2/08 au 8/08 | Mardi 3 AOUT | Footing allure modérée 2 x 10mn | 1 série de 30s sur les avant bras 1 série de 30s sur le coté gauche 1 série de 30s sur le coté droit |
| | Vendredi 6 AOUT | Footing allure modérée 15mn | 1 série de 30s sur les avant bras 1 série de 30s sur le coté gauche 1 série de 30s sur le coté droit |
| 9/08 au 15/08 | Lundi 9 AOUT | Footing allure modérée 20mn | 1 série de 40s sur les avant bras 1 série de 40s sur le coté gauche 1 série de 40s sur le coté droit |
| | Mercredi 11 AOUT | Footing allure modérée 20mn | 1 série de 40s sur les avant bras 1 série de 40s sur le coté gauche 1 série de 40s sur le coté droit |
| | Vendredi 13 AOUT | Footing allure modérée 30mn | 1 série de 50s sur les avant bras 1 série de 50s sur le coté gauche 1 série de 50s sur le coté droit |
| 16/08 au 22/08 | Lundi 16 AOUT | Footing allure modérée 30mn | 1 série de 1 mn sur les avant bras 1 série de 1 mn sur le coté gauche 1 série de 1 mn sur le coté droit |
| | Mercredi 18 AOUT | Footing allure modérée 15mn Puis 10mn fractionné (1mn allure soutenue et 1mn allure modérée) 5mn récupération (marche rapide) | 1 série de 1 mn sur les avant bras 1 série de 1 mn sur le coté gauche 1 série de 1 mn sur le coté droit |
| | Vendredi 20 AOUT | Footing allure modérée 15mn Puis 5mn allure soutenue 5mn récupération (marche rapide) Puis 5mn allure soutenue 5mn récupération (marche rapide) | 2 séries de 1 mn sur les avant bras 2 séries de 1 mn sur le coté gauche 2 séries de 1 mn sur le coté droit |

Reprise collective le SAMEDI 21 AOUT 2021 à 10h30!

Pensez à amener vos baskets et une bouteille d'eau pour la reprise !

Bonnes Vacances à tous !!!

Sportivement Florian Menard