

ENTENTE ASNC – USSG



Programme de Préparation Physique Générale Individuelle (U15 - U16)

La saison recommençant mi-août, je vous conseille de travailler individuellement dès la fin du mois de juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. **Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant la première semaine).**

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous **hydratiez (de l'eau)** au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

-Douche froide conseiller juste après l'effort. (Cela permet d'adoucir les courbatures).

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. **Faite-le sérieusement.**

-Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

-Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

Pendant l'été :

Eviter une sédentarité trop importante,

Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo...)

Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.

Voici les 4 groupes musculaires concernant les étirements



Ischios

Talon au sol
Haut du corps légèrement vers l'avant
Vous devez sentir que cela tire derrière la cuisse



Mollets

Les deux pieds bien droit en étant aligné l'un à l'autre
Vous devez sentir que cela tire à l'arrière du mollet



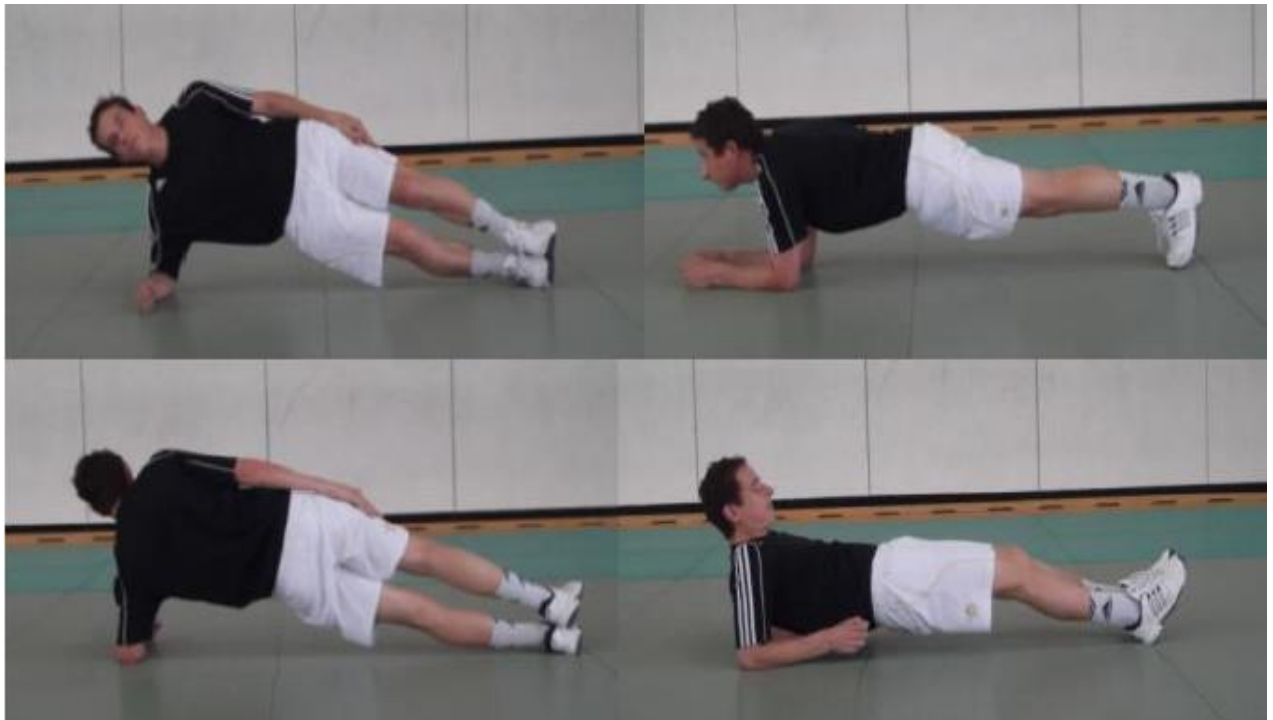
Quadriceps

Vos deux genoux se touchent
Vous devez sentir que cela tire sur le devant de la cuisse



Assis en tailleur, les plantes de pieds se font face.
Je dois attraper mes pieds avec les mains et repousser avec mes genoux vers le bas avec mes coudes

Voici les 4 positions pour le gainage



Semaine 1

Le Lundi 27 Juillet :

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le mercredi 29 Juillet :

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le vendredi 31 Juillet :

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

Semaine 2

Le Lundi 03 août :

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

Le mercredi 05 août :

- Footing de 35 minutes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

Le vendredi 07 Août :

- Footing de 40 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
 - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

Semaine 3

Le lundi 10 Août :

- Footing de 35 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
 - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

Le mercredi 12 Août :

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
 - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

Le vendredi 14 Août :

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
 - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

REPRISE PRÉVU LE LUNDI 17 AOÛT

Lundi 17 Août 1^{er} entraînement 17h45-19h15 NOAILLES	Mercredi 19 Août 2^{ème} entraînement 17h45-19h15 SAINTE GENEVIEVE	Vendredi 21 Août 3^{ème} entraînement 17h45-19h15 NOAILLES	Samedi 22 Août Match Amical ou opposition interne à définir
Lundi 24 Août 4^{ème} entraînement 17h45-19h15 NOAILLES	Mercredi 26 Août 5^{ème} entraînement 17h45-19h15 NOAILLES	Vendredi 28 Août 6^{ème} entraînement 17h45-19h15 SAINTE GENEVIEVE	Samedi 29 Août Match Amical à définir
Mardi 1^{er} Sept 7^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 SAINTE GENEVIEVE	Jeudi 03 Sept 8^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 NOAILLES		Samedi 05 Sept Match Amical à définir
Mardi 08 Sept 9^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 SAINTE GENEVIEVE	Jeudi 10 Sept 10^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 NOAILLES		Sam 12 Match Amical à définir
Mardi 15 Sept 11^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 SAINTE GENEVIEVE	Jeudi 17 Sept 12^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 NOAILLES		Samedi 19 Sept Match Amical à définir
Mardi 22 Sept 13^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 SAINTE GENEVIEVE	Jeudi 24 Sept 14^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 NOAILLES		Samedi 26 Sept Match Amical BRETEUIL – ASNC Horaire à définir
Mardi 29 Sept 15^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 SAINTE GENEVIEVE	Jeudi 1^{ER} Octobre 16^{ème} entraînement 19h15 – 20h45 NOAILLES		Samedi 03 Octobre Match Officiel 1ère journée de Championnat U16 En attente du calendrier du DISTRICT OISE DE FOOTBALL

Veillez prévoir Baskets & Crampons + Bouteille d'eau.

Responsable U16 :

ASNC : Quentin SAGNIER 06.24.04.77.80 - USSG : Thibault PIERRE 06.12.58.02.52

Responsable ASNC Communication :

Rémi GUILLOUET : 06.67.05.32.11

Responsable USSG Communication :

Alexandre PARENT : 06.80.60.47.83