



## **SAISON 2022 - 2023**

### **Planning de reprise U16-U18**

Le but de ce planning est de vous permettre de reprendre la saison dans les meilleures conditions physiques possibles surtout après un arrêt aussi long.

Il est important de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort afin d'éviter la déshydratation ou encore l'apparition de crampes.

Dans ce planning, on augmente peu à peu l'intensité des efforts

- **Jusqu'au 09 Juillet**

Activités physiques autres que le football : vélo, course à pied, marche et si possible Tennis, natation, jeux de plage en fonction de l'évolution de la crise sanitaire

- **Du 11 Juillet au 17 Juillet**

#### **Séance à faire le 11, 13, 15, 17 juillet.**

3 fois 12 minutes de course (pouvoir parler en courant) **11-13 juillet**

4 fois 15 minutes de course (pouvoir parler en courant) **15-17 juillet**

2 fois 30 abdos, plus travail de gainage (1 minute gainage coude droit, 1 minute gainage de face, 1 minute gainage coude gauche)

2 fois 25 pompes

Étirements passifs

- **Du 18 Juillet au 26 Juillet**

#### **Séance à faire le 18, 20, 22, 24, 26 juillet.**

Échauffements : 15 minutes de courses (allure footing), puis étirements activo-dynamiques

4 fois 20 minutes de course (160-180 pulsations/minute)

2 fois 50 abdos plus travail de gainage (1 minute gainage coude droit, 1 minute gainage de face, 1 minute gainage coude gauche)

2 fois 25 pompes

Étirements passifs

- **Du 28 Juillet au 05 Aout**

#### **Séance à faire le 28, 29, 31 juillet, 2, 4, 5, Aout.**

Échauffements : 15 minutes de course (allure footing), puis étirements activo-dynamiques

3 séries de 20-20 (20 secondes de course puis 20 secondes de récupération) de 5 minutes (donc 4 fois 5 minutes de travail). Durant les 20 secondes de courses, réaliser l'équivalent de la longueur d'un terrain (but à but).

1 course de 25 minutes à bonne allure.

3 fois 50 abdos plus travail de gainage à réaliser 2 fois (1 minute gainage coude droit, 1 minute gainage de face, 1 minute gainage coude gauche)

2 fois 45 secondes de « chaise »

Étirements passifs

**Ne pas hésiter à réaliser les séances à plusieurs (pas + de 10) afin d'avoir plus de motivations, et ne pas tomber dans la routine de notre propre rythme de course.**

**Bonnes vacances à tous ! Jérôme 06/33/83/04/92 et Dom 06/76/67/03/53**

**Reprise le 08 Aout au Stade LENOIR synthétique...**