



Planning de reprise collective U14-U15



| Bloc | Jour | Horaires | Lieu | Détails |
|---|------------------|---------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 PPG (Apportez une paire de running sur chacune des séances de ce cycle) | Lundi 12 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Mercredi 14 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Vendredi 16 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Samedi 17 août | à confirmer | Segré | Match Amical U15 ES Segré |
| | Lundi 19 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance (+Test VMA) |
| | Mercredi 21 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Match Amical U15 Nort AC |
| | Vendredi 23 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Samedi 24 août | 9h30 - 17h00 | Swin Golf Rougé | Stage U14 - U15 |
| | Lundi 26 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Mercredi 28 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Vendredi 30 août | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| Samedi 31 août | à confirmer | Ligné | Tournoi Amical U14 - U15 | |
| 2 PPS | Lundi 2 sept | 18h00 - 20h00 | S'Interco | Séance |
| | Mercredi 4 sept | 18h00 - 20h00 | S'Interco | Séance |
| | Vendredi 6 sept | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Samedi 7 sept | à définir | ?? | Match Amical à définir |
| | Lundi 9 sept | 18h00 - 20h00 | S'Interco | Séance |
| | Mercredi 11 sept | 18h00 - 20h00 | S'Interco | Séance |
| | Vendredi 13 sept | 18h00 - 20h00 | Briotais | Séance |
| | Samedi 14 sept | à confirmer | Vitré | Match Amical U15 AS Vitré |





Programme de reprise Individuelle

U14-U15



L'objectif de ce programme est de vous préparer durant 3 semaines sur le plan physique afin d'être "prêts" pour la reprise des entraînements qui aura lieu le **lundi 12 août**. Si toutefois vous ne pouvez reprendre à cette date en raison de vos vacances, pensez à décaler ce programme de reprise pour que cela coïncide avec votre date de retour. Vous commencerez par des séances "légères" pour la première semaine et nous augmenterons progressivement la charge d'entraînement (volume et intensité) au fil des semaines. Vous travaillerez surtout les qualités d'endurance et de force pendant ce programme.

Semaine 1

| SEANCE 1 (Lundi) | | 60' |
|-------------------------|---|---|
| Course | 2 x 15 min Récup (R) = 3 min entre les séries | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Squats 2. Gainage face 3. Fentes alternées G/D 4. Gainage côté Droit 5. Chaise 6. Gainage côté Gauche | Renfo haut et bas du corps en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2 min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

| SEANCE 2 (Mercredi) | | 60' |
|-------------------------|--|---|
| Course | 2 x 15 min R = 3 min entre les séries | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Appuis courts Av/Ar sur 2m 2. Corde à sauter (si c'est trop dur, faire des sauts jambes tendues sur place) 3. Sauts latéraux jambe Gauche 4. Appuis courts Av/Ar sur 2m 5. Corde à sauter 6. Sauts latéraux jambe Droite | "Appuis et bondissements" en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

| SEANCE 3 (Vendredi) | | 70' |
|-------------------------|---|---|
| Course | 2 x 20 min R = 3 min entre les séries | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Saut Av/Ar jambe D avec blocage (2 secondes) 2. Equilibre jambe G (genou fléchi) 3. Sauts latéraux jambe D avec blocage 4. Saut Av/Ar jambe G avec blocage 5. Equilibre sur jambe D (genou fléchi) 6. Sauts latéraux jambe G avec blocage | "Proprio / équilibre" en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

Semaine 2

| SEANCE 4 (Lundi) | | 70' |
|-------------------------|---|---|
| Course | 2 x 20 min R = 3 min entre les séries | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Squats 2. Gainage face 3. Fentes alternées G/D 4. Gainage côté Droit 5. Chaise 6. Gainage côté Gauche | Renfo haut et bas du corps en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2 min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

| SEANCE 5 (Mercredi) | | 80' |
|-------------------------|--|--|
| Course | 3 x 15 min R = 3 min entre les séries | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Appuis courts Av/Ar sur 2m 2. Corde à sauter 3. Sauts latéraux jambe G 4. Appuis courts Av/Ar sur 2m 5. Corde à sauter 6. Sauts latéraux jambe D | Circuit training "appuis et bondissements" en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

| SEANCE 6 (Vendredi) | | 60' |
|-------------------------|---|---|
| Course | 30 minutes en continu | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Squats sautés 2. Gainage face 3. Fentes sautées alternées 4. Gainage côté G 5. Jumping Jack 6. Gainage côté D | Circuit training "force / cardio" en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

Semaine 3

| SEANCE 7 (Lundi) | | 90' |
|-------------------------|---|---|
| Circuit Training | 1. Saut Av/Ar jambe D avec blocage (2 secondes) 2. Equilibre jambe G (genou fléchi) 3. Sauts latéraux jambe D avec blocage 4. Saut Av/Ar jambe G avec blocage 5. Equilibre sur jambe D (genou fléchi) 6. Sauts latéraux jambe G avec blocage | Circuit "proprio / équilibre" en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2min) |
| Course | 3 x 15 min R = 3 min entre les séries | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Squats 2. Gainage face 3. Fentes alternées G/D 4. Gainage côté Droit 5. Chaise (sur pointes de pieds) 6. Gainage côté Gauche | Renfo haut et bas du corps en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2 min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

| SEANCE 8 (Mercredi) | | 70' |
|-------------------------|--|--|
| Course | 40 minutes en continu | <u>Aisance respiratoire</u> |
| Circuit Training | 1. Appuis courts Av/Ar sur 2m 2. Corde à sauter 3. Sauts latéraux sans blocage 4. Appuis courts Av/Ar sur 2m 5. Corde à sauter 6. Sauts latéraux sans blocage | Circuit training "appuis et sauts" en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

| SEANCE 9 (Vendredi) | | 90' |
|-------------------------|---|---|
| Circuit Training | 1. Saut Av/Ar jambe D avec blocage (2 secondes) 2. Equilibre jambe G (genou fléchi) 3. Sauts latéraux jambe D avec blocage 4. Saut Av/Ar jambe G avec blocage 5. Equilibre sur jambe D (genou fléchi) 6. Sauts latéraux jambe G avec blocage | Circuit "proprio / équilibre" en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2min) |
| Course | 15 minutes en aisance Récup = 3 min 8 minutes plus rapide Récup = 3 min 15 minutes en aisance | |
| Circuit Training | 1. Squats 2. Gainage face 3. Fentes alternées G/D 4. Gainage côté Droit 5. Chaise (sur pointes de pieds) 6. Gainage côté Gauche | Renfo haut et bas du corps en 20s/20s Faire 2 x le circuit (R = 2 min) |
| Retour au calme | 5 min de footing lent + 10 min Souplesse (voir annexe 1) | |

QUELQUES CONSEILS

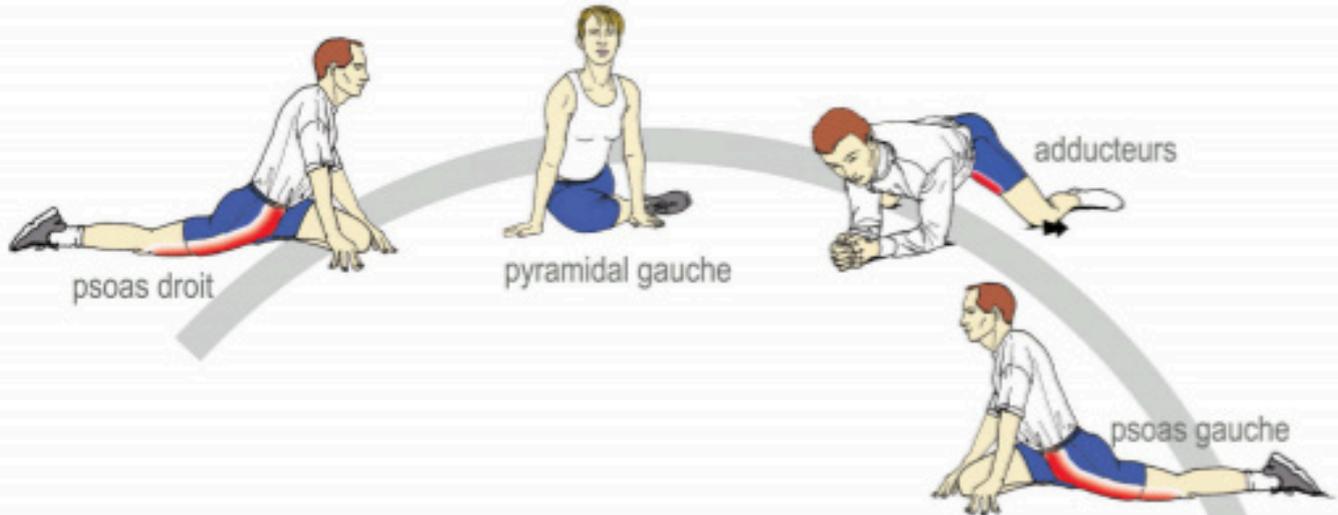
Evitez de courir entre 12h et 17h en cas de fortes chaleurs et préférez un sol souple

Espacez les séances d'au moins 48h pour favoriser la récupération

Les trois piliers de la récupération sont le sommeil, la nutrition et l'hydratation

Adoptez les bonnes postures pour les exercices (placement du dos, genoux qui ne rentrent pas à l'intérieur) **Annexe 2**

Souplesse et Mobilité articulaire



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

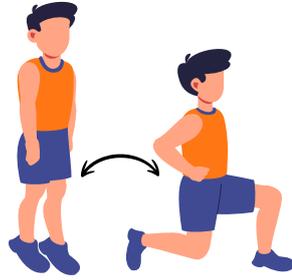
⌚ 8 à 12 minutes



Renforcement Musculaire



Gainage ventral



Fentes
(Alterner Gauche et Droite)



Squats
(pieds bien au sol)



Chaise
(lever les talons si trop simple)



Corde à sauter
(si trop dur, faire sans la corde)



Gainage latéral
(Gauche et Droit)



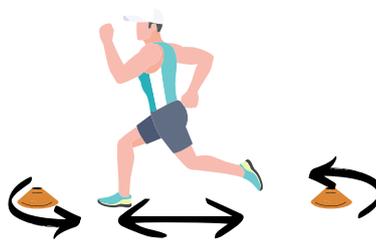
Sauts latéraux 1 jambe
(blocage 3 secondes)



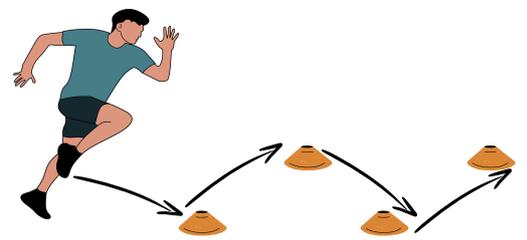
Sauts Avant/Arrière 1 jambe
(blocage 3 sec)



Equilibre 1 jambe
(regard devant et genou semi fléchi)



Course rapide Av/Ar



Sauts latéraux sans blocage
(espacement selon votre foulée)



Jumping Jack

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter

ROMAIN JANNAULT - 06.74.02.85.48