



Préparation U16-U17-U18 de présaison 2019 / 2020 :

La préparation physique de cette année se déroulera sous 3 phases :

- **Phase 1 : personnelle: 29 Juillet au 18 Aout**
- **Phase 2 : Stage collectif pour ceux qui peuvent du 19 Aout au 30 Aout**
- **Phase 3 : reprise entrainements 2 fois par semaine**

Phase 1 :

Personnelle : 29 Juillet au 18 Aout :

L'objectif de cette phase est de vous remettre dans le bain tranquillement avant le 20 Août

Du 29 Juillet au 4 Aout :

Tous les jours 10 pompes + 10 abdos + 15 jonglages

- Lundi 29 Juillet avant de dormir, 30 secondes de gainage sur les 4 positions (voir exercice)
- Mardi 30 Juillet : footing de 10/15 minutes à votre allure + 5 minutes d'étirements.
- Mercredi 31 Juillet : avant de dormir, 30 secondes de gainage sur les 4 positions (voir exercice)
- Jeudi 1 Aout : footing de 10/15 minutes à votre allure + 5 minutes d'étirements
- Vendredi 2 Aout : avant de dormir, 30 secondes de gainage sur les 4 positions (voir exercice)

Du 5 Aout au 11 Aout :

Tous les jours 20 pompes + 2x10 abdos + 25 jonglages

- Lundi 5 Aout : footing de 15/20 minutes à allure moyenne + 10 minutes d'étirements
- Mardi 6 Aout : 45 secondes de gainage sur les 4 positions (voir exercice)
- Mercredi 7 Aout : footing de 15/20 minutes à allure moyenne + 10 minutes d'étirements
- Jeudi 8 Aout : 45 secondes de gainage sur les 4 positions (voir exercice)
- Vendredi 9 Aout : footing de 20/25 minutes à allure moyenne + 10 minutes d'étirements

Du 12 Aout au 18 Aout :

Tous les jours 20 pompes + 2x10 abdos + 40 jonglages

- Lundi 12 Aout : footing de 25 minutes à allure moyenne + 10 minutes d'étirements
- Mardi 13 Aout : 45 secondes de gainage sur les 4 positions (voir exercice)
- Mercredi 14 Aout : footing de 30 minutes à allure moyenne + 10 minutes d'étirements
- Jeudi 15 Aout : 45 secondes de gainage sur les 4 positions (voir exercice)
- Vendredi 16 Aout : footing de 35 minutes à allure moyenne + 10 minutes d'étirements



PMFC
PETIT-MARS FOOTBALL CLUB



Phase 2 :

Reprise Stage collectif pour ceux qui peuvent du 19 Aout au 30 Aout :

Prévoir des baskets pour courir et 1 bouteille d'eau obligatoire.

Tous les joueurs, dirigeants et parents sont invités à ~~se~~ participer à ces 5 journées de pur bonheur

Mardi 20 Août : Accueil, premier contact : 17h00

Entraînement : 17h30 à 19h30

Jeudi 22 Août : 17h30 à 19h30

Lundi 26 Août : Accueil, premier contact : 17h00

Entraînement : 17h30 à 19h30

Mardi 27 Août : 17h30 à 19h30

Jeudi 29 Août : 17h30 à 19h30

Samedi 31 Août

Match de coupe pour les U17U18 (lieu et horaire non défini)

Match Amical à définir pour la B

Phase 3 :

A partir du 2 septembre, reprise classique des entraînements :

- **Le Lundi :** 19h25 – 21h00
- **Le Mercredi :** 19h25 – 21h00

Adjonction de séances et évolution des heures et des jours possibles

Samedi 7 Septembre

Match Amical 18h à Petit Mars contre les U18 A de St Mars du Désert pour l'équipe A

Match Amical à Petit Mars contre Mesanger pour l'équipe B (horaire à confirmer)

Les exercices & les conseils

Abdos : (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisées sur le buste)

Pompes : série de 10

Footing : **interdit en plein soleil**, partir avec une petite bouteille d'eau



Pensez à bien vous hydrater dans la journée (2 L d'eau), boire régulièrement de l'eau par petite quantité

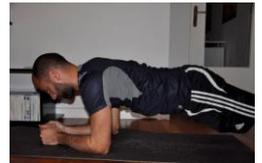
Les bonnes pratiques du gainage

- 1) Maintenir un alignement entre arrière de la tête, intersection entre omoplates, bassin
- 2) Aspirer le nombril en chaque instant
- 3) S'auto-agrandir
- 4) Penser à travailler la face avant autant que la face arrière
- 5) Respirer
- 6) Ne pas avoir mal, si c'est le cas c'est que vous ne respectez pas la posture

Exercice 1 :

Allongez-vous sur le ventre.

Appuyez-vous sur vos avant-bras ainsi que sur la pointe des pieds pour monter votre corps. Effectuer cette posture en gardant le triple alignement : cheville colonne, tête



Exercice 2 et 3 :

Allongez-vous sur le côté gauche de votre corps.

Appuyez-vous sur votre avant-bras gauche et pied gauche pour monter votre corps. Alternez cette position côté gauche (2) et côté droit (3).



Exercice 4 :

Allongez-vous sur le dos les bras à plat le long du corps. Pliez les genoux, poussez sur vos talons pour monter vos fesses, vos vertèbres et ainsi de suite jusqu'aux dorsales.

Attention, les épaules doivent bien rester au sol et votre corps doit faire une ligne droite.

A la moindre douleur au dos, arrêtez l'exercice et reprenez une position normale



Faites attention à votre souffle : il doit être long et régulier

Quelques étirements

