

PREPARATION U18

SAISON 2015/2016

Préparation individuelle :

27/07 au 02/08

3 footings de 30 minutes (2 footings allure modérée puis le troisième légèrement plus soutenu)

Après chaque séance :

- gainage 3 positions, 30 secondes par position.

- en appui sur les coudes, bien droit, fesses levées

- droit (en appui sur le coude droit, bien droit), fesses levées

- gauche (en appui sur le coude gauche, bien droit) fesses levées

- Abdos : 2 séries de 20 (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisées sur le buste)

- 10 pompes

03/08 au 09/08

2 footings de 40 minutes (allure modérée)

Après chaque séance :

- gainage 3 positions, 45 secondes par position.

- Abdos : 2 séries de 20 (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisées sur le buste)

- 15 pompes

10/08 au 16/08

2 footings de 40 minutes : toutes les 10 minutes accélération pendant 2 minutes.

Après chaque séance :

- gainage 3 positions, 1 minute par position (répéter 2 fois l'exercice)

- Abdos : 2 séries de 25

- 20 pompes

N'hésitez pas à vous réhabituer au contact du ballon avec des séances de jonglage en plus de vos objectifs ci-dessus !

Quelques conseils pour ne pas se rater dans la préparation : étirements, hydratation & bonnes chaussures.

Reprise collective :

Entraînements	Horaires
mardi 18/08	18h30-20h
jeudi 20/08	18h30-20h
mardi 25/08	18h30-20h
jeudi 27/08	18h30-20h
mardi 01/09	18h30-20h
jeudi 03/09	18h30-20h

Matches	Date	Adversaire
Amical	samedi 29/08	à confirmer
Amical	samedi 05/09	à confirmer
Gambardella	samedi 12/09	Non connu

Nous reprendrons les entraînements aux horaires classiques (19H30 – 21h) le mercredi et le vendredi la semaine suivante : mercredi 9 septembre et vendredi 11 septembre avant le premier match officiel de Gambardella.