



PROGRAMME DE PRE-REPRISE U14 et U15 ANGERS SCO

SAISON 2017/2018







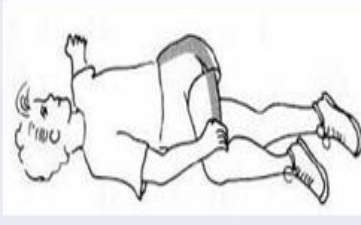
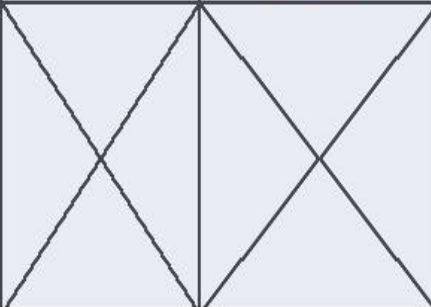

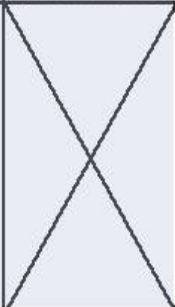
Il est important de respecter au maximum ce programme afin d'être prêt pour la reprise et pour le reste de la saison. Un manque de préparation peut générer une importante fatigue et causer entre autres des blessures. Les temps de repos, d'étirement et de renforcement sont aussi importants que le travail de course.

Explications :










- 10' = 10 minutes
- 30'' = 30 secondes
- Etirements X5 = choisir 5 étirements différents parmi la liste
- Renfo X5 = Choisir 5 exos parmi la liste du renforcement
- Aisance Respiratoire = capacité de parler durant la course
- Essoufflement = incapacité de parler durant la course.

Lundi 31 Juillet	Mardi 1 ^{er} Aout	Mercredi 2 Aout	Jeudi 3 Aout	Vendredi 4 Aout	Samedi 5 Aout	Dim 6 Aout
Repos	3*10' (Aisance respiratoire) ; 1'/1'30 de récup entre les séquences	Etirements X5	2*15' (Aisance resp) ; 1'/1'30 de récup entre les séquences + Renfo X3	Etirements X5	20' (Aisance resp) + Renfo X5	Repos
Lundi 7 Aout	Mardi 8 Aout	Mercredi 9 Aout	Jeudi 10 Aout	Vendredi 11 Aout	Samedi 12 Aout	Dim 13 Aout
15' (Aisance resp) 10' (Essoufflement) Pas de récup entre les séquences + Renfo X3	Etirements X5	10' (progressif) 10' (1'rapide / 1'lente) 8' (Essoufflement) Pas de récup entre les séquences +Renfo X5	Etirements X5	20' (1'rapide /1'lente) 10' (Aisance resp) Pas de récup entre les séquences +Renfo X7	Repos	Repos
Lundi 14 Aout	Mardi 15 Aout	Mercredi 16 Aout				
20' (Aisance resp) 10' (Essoufflement) Pas de récup entre les séquences +Renfo X3	Repos	REPRISE				

Programme etirements

<p>Quadriceps 30" x2</p> 	<p>Quadriceps 30" *2</p> 	<p>Psoas 30" x2</p> 	<p>Mollets 30" x2</p> 	<p>Ischio-jambiers 1'30</p> 	<p>Adducteurs 1'30</p> 
<p>Fessiers 30" x2</p> 				<p>Ischio-jambiers 30" x2</p> 	

Renforcement musculaire

<p>Abdo/Gainage</p>					
<p>Coude/genou opposé x(10+10)</p> 	<p>Crunch latéraux x(8+8)</p> 	<p>Gainage face et latéral x(10" x2 + 10 + 10)</p> 	<p>Essuie glace x(10 à 14)</p> 	<p>Élévation latérales x(5+5)</p> 	<p>Superman x10" x2</p> 
<p align="center">Membres inférieurs et supérieurs</p>					
<p>Chaise 15"</p> 	<p>Proprio pointe de pied 10", talon 10", pied à plat x(15" + 15")</p> 	<p>Quadri exc x(4+4) <small>(descente 1jbe et montée 2jbes)</small></p> 	<p>Balanciers axes x(5+5) + Latéraux x(5+5) <small>(point fixe et rotatoire)</small></p> 