

PROGRAMME DE PRE-REPRISE



U14 ANGERS SCO

SAISON 2019/2020

Il est important de respecter 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.

Cette préparation n'est pas facultative et doit être réalisée entièrement par les joueurs même si cela peut être difficile (c'est déjà avoir l'état d'esprit de se donner à fond), et il est bien sûr conseillé de ne pas rester inactif toute la période de juillet mais de réaliser des activités sportives régulières.

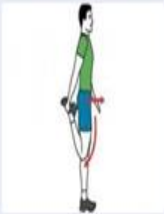





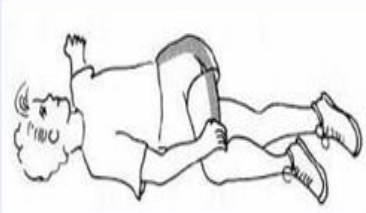

A la reprise un Test VAMEVAL sera effectué.











Lundi 29 Juillet	Mardi 30 Aout	Mercredi 31 Aout	Jeudi 01 Aout	Vendredi 02 Aout	Samedi 03 Aout	Dim 04 Aout
3*10' (Aisance respiratoire) ; 1'30 de récup entre les séquences	Etirements X5	2*15' (Aisance resp) ; 1'30 de récup entre les séquences + Renfo X5	Etirements X5	15' (Aisance resp) 10' (Essoufflement) Pas de récup entre les séquences + Renfo X7	Renfo X10	Repos
Lundi 05 Aout	Mardi 06 Aout	Mercredi 07 Aout	Jeudi 08 Aout	Vendredi 09 Aout	Samedi 10 Aout	Dim 11 Aout
30' (Aisance resp) +Renfo X10	Etirements X5	20' (aisance resp) 15' (Essoufflement) Pas de récup entre les séquences +Renfo X15	Etirements X5	20' (Aisance resp) 20' (Essoufflement) Pas de récup entre les séquences +Renfo X15	Repos	Repos
Lundi 12 Aout	Mardi 13 Aout	Mercredi 14 Aout	Jeudi 15 Aout	Vendredi 16 Aout	Samedi 17 Aout	Dim 18 Aout
REPRISE : entrainements à Paul Robin de 15h à 17h			Repos	Séance de 10h à 16h	Repos	Repos

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

Programme étirements					
Quadriceps 30''x2 	Quadriceps 30''*2 	Psoas 30''x2 	Mollets 30''x2 	Ischio-jambiers 1'30 	Adducteurs 1'30 
Fessiers 30''x2 		X		Ischio-jambiers 30''x2 	X

Renforcement musculaire					
Abdo/Gainage					
Coude/genou opposé x(10+10) 	Crunch latéraux x(8+8) 	Gainage face et latéral x(10'' x2 + 10 + 10) 	Essuie glace x(10 à 14) 	Élévation latérales x(5+5) 	Superman x10'' x2 
Membres inférieurs et supérieurs					
Chaise 15'' 	Proprio pointe de pied 10'', talon 10'', pied à plat x(15'' + 15'') 	Quadri exc x(4+4) (descente 1/2 et montée 2/2) 	Balanciers axes x(5+5) + Latéraux x(5+5) (point fixe et mobile) 	X	