

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE U15

Programme de préparation individuel à faire à partir du lundi 5 août. Ce programme est impératif pour chaque joueur afin de nous retrouver dans de bonnes conditions et de gagner du temps sur la (courte) préparation collective qui aura lieu le LUNDI 19 AOUT. Le programme permet également à tous les joueurs de se retrouver dans la même forme physique (permet aux joueurs moins sportifs de ne pas être en retard sur nos joueurs plus sportifs).

<u>Lundi 5 août</u>	<u>Mardi 6 août</u>	<u>Mercredi 7 août</u>	<u>Jeudi 8 août</u>	<u>Vendredi 9 août</u>	<u>Samedi 10 août</u>	<u>Dimanche 11 août</u>
footing 2*10min allure légère abdo- pompe- gainage jonglerie	repos	footing 20 min allure légère abdo- pompe- gainage jonglerie	repos	footing 2*15min allure légère abdo- pompe- gainage jonglerie	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!
<u>Lundi 12 août</u>	<u>Mardi 13 août</u>	<u>Mercredi 14 août</u>	<u>Jeudi 15 août</u>	<u>Vendredi 16 août</u>	<u>Samedi 17 août</u>	<u>Dimanche 18 août</u>
<u>footing 30 min allure légère abdo pompe gainage chaise jonglerie</u>	repos	footing 2*20min abdo- pompe- gainage chaise jonglerie	repos	footing 40 min abdo- pompe- gainage chaise jonglerie	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!	Pratiquer toutes les activités sportives possibles au choix (vtt, tennis, volley, nage...) sauf du foot!

Du 5 au 11 août : abdo = 4*20
pompe = 4*10
gainage = 4*30sec

du 12 au 18 août : abdo = 4*30
pompe = 4*15 (ou20)
gainage = 4*45sec
chaise = 3*20sec (ou30sec)

Matches amicaux : Lundi 26 août à 18 h contre JS Lure à Trémoins

Samedi 31 août à 15 h contre Fougerolles à Luze

merci de respecter ce programme et essayez de favoriser tous les autres sports excepté le foot et pensez à vous hydrater!(nous allons profiter du ballon durant une année entière ;)) Pour ceux qui partent en vacance n'hésitez pas à courir sur la plage , c'est plaisant.

La reprise collective aura lieu le lundi 19 août

Pour les absents merci de me prévenir : 06 73 50 03 88

responsable catégorie : Laurent Vernay.