



Programme préparation U15

La qualité de votre préparation rythmera la première partie de saison. Celle-ci est là dans le but de préparer chacun à être performant sur la totalité de la saison. La rigueur que vous vous imposerez à bien réaliser ce programme (pas plus, pas moins) sera bénéfique pour tout le monde dans l'optique de remplir tous les objectifs que nous allons nous fixer. Et par la même occasion éviter de possible blessures musculaires.

CAP= course à pied « ' » = minute « '' » =seconde

Allure 1= rythme échauffement, effort faible

Allure 2= vous pouvez tenir une conversation, effort léger

Allure 3= effort moyen, vous pouvez répondre aux questions mais vous avez besoin de caler votre rythme respiratoire

Allure 4= effort soutenu, demande de mobiliser le corps et l'esprit ça devient dur

Allure 5= effort maximal, je mets tout ce que j'ai. Sensation que le cœur bats dans tout le corps, hyperventilation (vomis parfois 🤮)

Date	Séance	Contenu
Lundi 3 août	Reprise CAP	3x10' allure 1 récup complète entre chaque
Mardi 4 août	CAP + Renforcement	3x10' allure 1 renfo entraînement 1 après chaque CAP
Mercredi 5 août	CAP + Renforcement	1x10' allure 1 + 1x20' allure 2 + 10' récup active allure 1 ou marche, renfo entraînement 1 entre chaque CAP
Jeudi 6 août	Renforcement	Entraînement 3
Vendredi 7 août	CAP	1x10' allure 1 + 1x20' allure 2 + 10' récup
Samedi 8 août	Repos	
Dimanche 9 août	Repos	
Lundi 10 août	CAP	1x10' allure 1 + 2x20' allure 2 (récup 5')+ 10' récup
Mardi 11 août	CAP + Renforcement	1x10' allure 1 + 6x5' allure 3 (récup 2' en allure 1 entre chaque) finir par renfo entraînement 1
Mercredi 12 août	CAP	1x10' allure 1 + 2x10' allure 3 (récup 5) + 5 fois 1' allure 4 (récup 2' en allure 1 entre chaque)
Jeudi 13 août	Renforcement	Entraînement 3
Vendredi 14 août	CAP + Renforcement	1x10' allure 1 + 1x10' allure 3 + 2x5' allure 4 (20 dernières secondes allure 5) renfo entraînement 2 entre chaque CAP terminer par 20' allure 2
Samedi 15 août		
Dimanche 16 août		
Lundi 17 août	CAP	1x30' ou 2x20' allure 2-3 (récup 5') avec 10 accélérations progressive jusqu'à vitesse max et retour à allure, à faire au fil du temps
Mardi 18 août	Séance	18h-19h30

Mercredi 19 août	Renforcement	
Jeudi 20 août	Séance	18h-19h30
Vendredi 21 août	Séance	18h-19h30
Samedi 22 août	Amical lieu à confirmer	CHALONNES R2 + CHALONNES U14 (à confirmer)
Dimanche 23 août		
Lundi 24 août		
Mardi 25 août	Séance	18h-19h30
Mercredi 26 août	Amical	Adversaire à confirmer
Jeudi 27 août	Séance	18h-19h30
Vendredi 28 août		
Samedi 29 août	Tournoi AEF	Groupe 1 à TIERCE
Dimanche 30 août		
Lundi 31 août	Séance	18h-19h30
Mardi 1 septembre		
Mercredi 2 septembre	Amical + séance	Contre NDC (horaire à définir)
Jeudi 3 septembre		
Vendredi 4 septembre		
Samedi 5 septembre	COUPE ?	
Dimanche 6 septembre		

N'hésitez pas à réaliser les séances en petit groupe, c'est toujours plus agréable

IMPORTANT : il en va de votre santé de courir avec de bonnes chaussures à savoir des running et non des tennis ou sportwear qui ne sont pas du tout adapté et qui vous ruineront le corps à chaque impact au sol. Si vous n'êtes pas sûr de faire la différence allez dans un magasin de sport ils vont le dire.



OUI



surtout pas !!!

En ce qui concerne les séances, obligation de venir avec tout son équipement de foot (crampons, protèges tibias...), paire de running et au minimum une gourde et ce durant toute la saison.