

Préparation physique individuelle U16:

Afin de commencer la saison avec un minimum de base physique commune, il est indispensable de ne pas s'arrêter pendant pratiquement 2 mois. Cette préparation permet à chaque joueur de pouvoir encaisser la reprise des entraînements collectifs basés en grande partie sur une remise à niveau physique.

Semaine du 1 au 6 Aout:

2 footings de 20 minutes + 30 secondes de gainage face au sol sur les coudes, 30 secondes coté gauche et 30 secondes coté droit

Semaine du 8 au 13 Aout:

2 footings de 20 minutes + 30 secondes de gainage face au sol sur les coudes, 30 secondes coté gauche et 30 secondes coté droit

Semaine du 15 au 20 Aout:

2 footings de 30 minutes
+ 3 séries de 10 pompes et 3 séries de 15 abdos (relevé de buste) avec 1 minute de récupération entre les séries
+ 45 secondes de gainage face au sol sur les coudes, 45 secondes coté gauche et 45 secondes coté droit



Important:

- Ne pas courir torse nu, protégez vous!
- Hydratez-vous avant, PENDANT et après pour mieux récupérer et enchaîner les séances, buvez toujours par petites gorges afin de ne pas avoir mal au ventre.
- Évitez de courir à 14 heures, mais plutôt en début de matinée ou en fin d'après-midi.
- Prenez des chaussures de running pour courir.
- Protégez votre corps sur les renforcements, maintenez une posture et un dos droit au maximum pour ne pas se faire mal.
- Il est indispensable et obligatoire de s'étirer afin de ne pas se blesser dès le début de la saison.

Bon courage à tous, et bonnes vacances

Nicolas LAMACQ : 06.19.92.26.73

Planning préparation saison 2016-2017

Groupe U16

Date	Jour	Heure	Nature du rendez-vous	Lieu
23-août	mardi	19H30	Entrainement	Pontchateau
24-août	mercredi	/	Spécifique gardien	Pontchateau
25-août	jeudi	19H30	Entrainement	Pontchateau
26-août	vendredi			
27-août	samedi		Match amical	A déterminer
28-août	dimanche			
29-août	lundi			
30-août	mardi	19H30	Entrainement	Ponchateau
31-août	mercredi	/	Spécifique gardien	Ponchateau
01-sept	jeudi	19H30	Entrainement	Ponchateau
02-sept	vendredi			
03-sept	samedi		Match amical	A déterminer
04-sept	dimanche			
05-sept	lundi			
06-sept	mardi	19H30	Entrainement	Ponchateau
07-sept	mercredi	/	Spécifique gardien	Ponchateau
08-sept	jeudi	19H30	Entrainement	Ponchateau
09-sept	vendredi			
10-sept	samedi	16H	Match amical	A déterminer
11-sept	dimanche			
12-sept	lundi			
13-sept	mardi	19H30	Entrainement	Ponchateau
14-sept	mercredi	/	Spécifique gardien	Ponchateau
15-sept	jeudi	19H30	Entrainement	Ponchateau
16-sept	vendredi			
17-sept	samedi		Championnat	
18-sept	dimanche			
19-sept	lundi			
20-sept	mardi	19H30	Entrainement	Ponchateau
21-sept	mercredi	/	Spécifique gardien	Ponchateau
22-sept	jeudi	19H30	Entrainement	Ponchateau
23-sept	vendredi			
24-sept	samedi		Championnat	
25-sept	dimanche			

Ps : Tout les joueurs devront être munis de chaussures pour courrir en plus de leurs chaussures de foot et avec une gourde ou une bouteille d'eau .