

# PRÉPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE AOSP

## CATÉGORIE U18

**Reprise de l'entraînement au Stade du Landas, le Mardi 9 Août.**  
**Joubel Steven: 06.75.74.43.31. Barbier Nicolas: 06.10.16.19.47.**

Afin d'éviter les petites blessures musculaires du début de saison, je vous donne un programme d'endurance (course à allure modérée, vous devez pouvoir parler tout en courant) à respecter. Penser à courir avec des chaussures adaptées (running) et à emmener une bouteille d'eau de 50 cl (investissez dans un bidon qui vous servira toute la saison aux entraînements).

### **Bonne Préparation**

#### **Première semaine du 11/07 au 17/07**

Lundi	4x8'
Mercredi	3x10'
Vendredi	2x15'

Renforcement musculaire → 2 séries de 3 exercices différents (20 secondes / récupération 2')

#### **Deuxième semaine du 18/07 au 24/07**

Lundi	4x10'
Mercredi	3x15'
Vendredi	2x20'

Renforcement musculaire → 3 séries de 3 exercices différents (30 secondes / récupération 3')

#### **Troisième semaine du 25/07 au 31/07**

Lundi	4x15'
Mercredi	3x20'
Vendredi	3x30'

Renforcement musculaire → 3 séries de 4 exercices différents (30 secondes / récupération 3')

#### **Quatrième semaine du 01/08 au 07/08**

Lundi	1x40'
Mercredi	1x50'
Vendredi	1x60'

Renforcement musculaire → 4 séries de 4 exercices différents (30 secondes / récupération 3')

- NB :**
- Entre chaque série se reposer 3 à 5 minutes (ex : 4x8' = 8' de course + 3' de repos + 8' de course + 3' de repos + etc ...).
  - Le renforcement est à effectuer une fois l'endurance terminé (ex : 2 séries de 3 exercices différents de 20 secondes = 20 sec du 1er exo + 20 sec de repos + 20 sec du 2ème exo + 20 sec de repos + 20 sec 3ème exo + 2 min de repos avant la 2ème séries).

**1er exercice**  
Abdominaux  
(Relever de Buste)

**2ème exercice**  
Gainage de face  
(Sur les coudes, dos droit)

**3ème exercice**  
Gainage de côtés  
(Sur le coude droit ou gauche)

**4ème exercice**  
Pompes

## PRÉPARATION DE DÉBUT DE SAISON CATÉGORIE « U18 » 2016-2017

JOURS		HEURES		LIEU	TYPE
08/08/16	lundi	REPOS			
09/08/16	mardi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
10/08/16	mercredi	REPOS			
11/08/16	jeudi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
12/08/16	vendredi	REPOS			
13/08/16	samedi	REPOS			
14/08/16	dimanche	REPOS			
15/08/16	lundi	REPOS			
16/08/16	mardi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
17/08/16	mercredi	REPOS			
18/08/16	jeudi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
19/08/16	vendredi	REPOS			
20/08/16	samedi	<b>MATCH AMICAL contre US La Baule Le Pouliguen</b>			
21/08/16	dimanche	REPOS			
22/08/16	lundi	REPOS			
23/08/16	mardi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
24/08/16	mercredi	REPOS			
25/08/16	jeudi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
26/08/16	vendredi	REPOS			
27/08/16	samedi	<b>TOURNOIS AMICAL à FC3 Rivières</b>			
28/08/16	dimanche	REPOS			
29/08/16	lundi	REPOS			
30/08/16	mardi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
31/08/16	mercredi	REPOS			
01/09/16	jeudi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
02/09/16	vendredi	REPOS			
03/09/16	samedi	<b>MATCH AMICAL à La Gacilly</b>			
04/09/16	dimanche	REPOS			
05/09/16	lundi	REPOS			
06/09/16	mardi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
07/09/16	mercredi	REPOS			
08/09/16	jeudi	19h00	20H45	LANDAS	Séance
09/09/16	vendredi	REPOS			
10/09/16	samedi	<b>MATCH AMICAL contre ST André des Eaux</b>			
11/09/16	dimanche	REPOS			