

Programme individuel U14-U15

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME
A T H L E T I S A T I O N	Semaine 1 : Du 22 Juillet au 28 Août	Mardi 23 Juillet : Travail de course 30 mins footing 130-150 pulsations 3 x 1' de gainage avec 1 min de récup/série
		Jeudi 25 Juillet : Travail de course 30 mins footing 130-150 pulsations 2x20 abdos droits + 2x30 obliques 3 x 1'30 de gainage avec 1 min de récup/série
	Semaine 2 : Du 29 Juillet au 4 Août	Mardi 30 Juillet : Travail de course 35 mins footing 130-150 pulsations 3x20 abdos droits + 3x30 obliques 3 x 10 pompes
		Jeudi 01 Août : Travail de course 40 mins footing 140-160 pulsations 3x 1'30 gainage ventral avec 1 min de récup/série 3 x 10 pompes
	Semaine 3 : Du 5 Août au 11 Août	Mardi 6 Août : Travail de course 40 mins footing 140-160 pulsations 3x 1'30 gainage ventral avec 1 min de récup/série 3 x 10 pompes
		Jeudi 8 Août : Travail Technique 20 mins Jonglage Pied droit – Pied gauche , reprise de contact avec ballon (conduite de balle, changement de direction, feintes...) 3x20 abdos droits + 3x30 obliques 3x Gainage à droite 30 sec+ 3x gainage à gauche 30 sec
	Semaine 4 : Du 12 Août au 18 Août	Mardi 13 Août : REPRISE ENTRAINEMENT À 18 h 00 précises Prévoir Baskets et chaussures de foot
		Jeudi 15 Août : ENTRAINEMENT À 17 h 45 précises Prévoir Baskets et chaussures de foot

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort

En cas d'absence une semaine lors de la reprise collective pensez à nous prévenir!!!