

# 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   |       |        |        |