

Reprise individuelle U14-U15

Période de transition :

Varié au maximum les activités sportives, profiter de l'été pour couper du foot.

Période de reprise individuelle : du 24/07/2017 au 05/08/2017.

1) Du 24/07/2017 au 29/07/2017 :

- Réaliser 3 footings de 30 min à allure vert (fréquence cardiaque de 140 BPM): cette allure permet la discussion avec un léger essoufflement.
- Renforcement Musculaire :

Travail d'abdos : 4 séries de 20 répétitions en crunch

Gainage : 2 séries de 30 secondes de face-côté droit-côté gauche

Pompe : 4 séries de 10 répétitions

Prenez 1min30s à 2 min de récupération entre les séries

- Etirement et hydratation : important de s'étirer l'ensemble les groupes musculaires (quadriceps, ischios-jambiers, les mollets, adducteurs) et boire de l'eau.

2) Du 31/07/2017 au 05/08/2017 :

- Réaliser 2 footings de 45 min à allure orange (fréquence cardiaque de 160 BPM) :
- Réaliser 1 footing de 2*20 min à allure soutenu (fréquence cardiaque de 160-180 BPM)
- Renforcement Musculaire :

Travail d'abdos : 4 séries de 20 répétitions en Crunch

Gainage : 2 séries de 30 secondes de face-côté droit-côté gauche

Pompe : 4 séries de 10 répétitions

Prenez 1min30s de récupération entre les séries

- Etirement et hydratation : important de s'étirer l'ensemble les groupes musculaires (quadriceps, ischios-jambiers, les mollets, adducteurs) et boire de l'eau.

3) Reprise collective le 8 août 2017 à 17h45 à KERVIDANOU

Il est important de réaliser ce programme avec sérieux, votre début de saison en découle.

Bonne vacances à tous !!

**IMPERATIF DE PREVENIR EN CAS D'ABSENCE PENDANT LA
PERIODE DE REPRISSE COLLECTIVE
TELEPHONE MAHE GUILLAUME : 06-48-79-16-13**