

Contacts

Josette QUINT
06-70-64-29-25
Club House
03-44-20-35-83

Entraînements

Me 10/08 à 19h
Ve 12/08 à 19h
Di 14/08 à 10h
Di 14/08 à 16h
Lu 15/08 à 10h
Lu 15/08 à 16h
Me 17/08 à 19h
Ve 19/08 à 19h
Sa 20/08 à 10h
Lu 22/08 à 19h
Ve 26/08 à 19h
Lu 29/08 à 19h
Ve 2/09 à 19h
Lu 5/09 à 19h
Me 7/09 à 19h
Ve 9/09 à 19h
Lu 12/09 à 19h
Me 14/09 à 19h
Ve 16/09 à 19h
Lu 19/09 à 19h
Me 21/09 à 19h
Ve 23/09 à 19h
Lu 26/09 à 19h
Me 28/09 à 19h
Ve 30/09 à 19h

Tests

Ve 2/09 à 19h

Matches Amicaux

Me 24/08 à déterminer
28 ou 27/08 Roye
Me 31/08 Pont
Di 4/09 Tournoi à
Rouen

Championnat

Di 11/09
Di 18/09
Di 25/09
Di 2/10

Programme de reprise U16

Afin d'être prêts dès votre retour de vacances, vous trouverez ci-dessous un programme de préparation physique à respecter afin de ne pas être en décalage avec les autres qui auront repris le 10 août.

Mercredi 10 août : Footing 4 fois 8 minutes, après chaque footing étirements des jumeaux (les mollets) ; des ischios-jambiers (derrière la cuisse) ; des quadriceps (au-dessus du genou) et des adducteurs (entre les jambes).

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 10 pompes ; 2 séries de 15 abdominaux ; gainage

Vendredi 12 août : Footing 4 fois 9 minutes, après chaque footing étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 10 pompes ; 2 séries de 15 abdominaux ; gainage

Dimanche 14 août : Footing 4 fois 10 minutes, après chaque footing étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 10 pompes ; 2 séries de 15 abdominaux ; gainage

Lundi 15 août : Footing 3 fois 15 minutes, après le footing étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 15 pompes ; 1 séries de 20 abdominaux ; gainage

Mercredi 17 août : Footing 4 fois 12 minutes, après le footing étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 15 pompes ; 1 séries de 20 abdominaux ; gainage

Vendredi 19 août : Footing 4 fois 15 minutes, après le footing étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 15 pompes ; 2 séries de 20 abdominaux ; gainage

Samedi 20 août : Footing 1 fois 40 minutes, après le footing étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 20 pompes ; 2 séries de 25 abdominaux ; gainage

Lundi 22 août : Travail intermittent 30-30 : footing à un rythme élevés presque sprint pendant 30 secondes et footing à un rythme très bas pendant 30 secondes pour la récupération. Faire 3 séries de 6 minutes, entre chaque série 2 minutes de récupération avec étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 20 pompes ; 2 séries de 25 abdominaux ; gainage

Contacts

Josette QUINT
06-70-64-29-25
Club House
03-44-20-35-83

Entraînements

Me 10/08 à 19h
Ve 12/08 à 19h
Di 14/08 à 10h
Di 14/08 à 16h
Lu 15/08 à 10h
Lu 15/08 à 16h
Me 17/08 à 19h
Ve 19/08 à 19h
Sa 20/08 à 10h
Lu 22/08 à 19h
Ve 26/08 à 19h
Lu 29/08 à 19h
Ve 2/09 à 19h
Lu 5/09 à 19h
Me 7/09 à 19h
Ve 9/09 à 19h
Lu 12/09 à 19h
Me 14/09 à 19h
Ve 16/09 à 19h
Lu 19/09 à 19h
Me 21/09 à 19h
Ve 23/09 à 19h
Lu 26/09 à 19h
Me 28/09 à 19h
Ve 30/09 à 19h

Tests

Ve 2/09 à 19h

Matches Amicaux

Me 24/08 à déterminer
28 ou 27/08 Roye
Me 31/08 Pont
Di 4/09 Tournoi à
Rouen

Championnat

Di 11/09
Di 18/09
Di 25/09
Di 2/10

Mercredi 24 août : Travail intermittent 30-30 : footing à un rythme élevés presque sprint pendant 30 secondes et footing à un rythme très bas pendant 30 secondes pour la récupération. Faire 3 séries de 8 minutes, entre chaque série 3 minutes de récupération avec étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 20 pompes ; 2 séries de 25 abdominaux ; gainage

Vendredi 26 août : Travail intermittent 5-15 : sprint pendant 5 secondes et arrêt pendant 15 secondes pour la récupération. Faire 4 séries de 4 minutes, entre chaque série 2 minutes de récupération avec étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

3 séries de 15 pompes ; 3 séries de 30 abdominaux ; gainage

Dimanche 28 août : Travail intermittent 20-20 : footing à un rythme élevés presque sprint pendant 20 secondes et footing à un rythme très bas pendant 20 secondes pour la récupération. Faire 4 séries de 8 minutes, entre chaque série 4 minutes de récupération avec étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

3 séries de 15 pompes ; 3 séries de 30 abdominaux ; gainage

Lundi 29 août : Travail intermittent 15-15 : sprint pendant 15 secondes et footing à un rythme très bas pendant 15 secondes pour la récupération. Faire 3 séries de 6 minutes, entre chaque série 3 minutes de récupération avec étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

3 séries de 20 pompes ; 3 séries de 30 abdominaux ; gainage

Mercredi 31 août : Travail intermittent 15-15 : sprint pendant 15 secondes et footing à un rythme très bas pendant 15 secondes pour la récupération. Faire 3 séries de 8 minutes, entre chaque série 4 minutes de récupération avec étirements des jumeaux ; des ischios-jambiers ; des quadriceps et des adducteurs.

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 20 pompes ; 2 séries de 30 abdominaux ; gainage

Vendredi 2 septembre : Tests techniques et physiques

Pensez à boire régulièrement : 1,5L à 3L d'eau (pas de boissons sucrées et/ou gazeuses) par jour. N'attendez pas d'avoir soif pour boire.

Attachez correctement vos lacets.

Pensez à faire une sieste de 20 à 30 minutes après manger.

Profitez de la fraîcheur de la matinée pour suivre ce programme.

Bon Courage

Sportivement, Sébastien