

Contacts

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

Entraînements

Me 4/01 à 19h
Ve 6/01 à 19h
Di 8/01 à 10h
Me 11/01 à 19h
Ve 13/01 à 19h
Me 18/01 à 19h
Ve 20/01 à 19h
Lu 23/01 à 19h
Me 25/01 à 19h
Ve 27/01 à 19h
Me 1/02 à 19h
Ve 3/02 à 19h
Me 8/02 à 19h
Ve 10/02 à 19h
Me 15/02 à 19h
Ve 17/02 à 19h
Me 22/02 à 19h
Ve 24/02 à 19h

Championnat

Di 15/01 à Gauchy
Di 29/01 c Chambly
Di 5/02 c Chantilly
Di 12/02 à Amiens
Di 19/02 c Camon

Programme trêve hiver U16

Le temps des vacances et des fêtes est venu. Profitez bien de ces deux semaines de vacances pour soigner toutes les petites blessures et bien vous ressourcer.

Repos complet pendant la première semaine de vacance puis reprise individuel entre Noël et le 1er janvier. La repise de l'entraînement est fixée au 4 janvier, le lieu vous sera précisé par la suite.

Pour les blessés de plus d'un mois (Tristant, Halpha, Pablo et Kasim) vous trouverez ci-dessous un programme individuel. Vous pourrez cependant venir effectuer ce travail lors des séances d'entraînement prévues avec le groupe.

Lundi 26 décembre : Footing 4 fois 8 minutes, après chaque footing étirements des jumeaux (les mollets) ; des ischios-jambiers (derrière la cuisse) ; des quadriceps (au-dessus du genoux) et des adducteurs (entre les jambes).

Attention les étirements se font sans accoups.

2 séries de 10 pompes ; 2 séries de 20 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x20"

Mercredi 28 décembre : 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 20 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x20"

Vendredi 30 décembre : 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 20 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x20"

Programme de travail individuel pour Tristan, Halpha, Pablo et Kasim

Mercredi 4 janvier : 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 ; 3 séries de 20 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x25"

Vendredi 6 janvier : 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 ; 3 séries de 20 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x25"

Dimanche 8 janvier : 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 ; 3 séries de 20 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x25"

Contacts

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

Entraînements

Me 4/01 à 19h
Ve 6/01 à 19h
Di 8/01 à 10h
Me 11/01 à 19h
Ve 13/01 à 19h
Me 18/01 à 19h
Ve 20/01 à 19h
Lu 23/01 à 19h
Me 25/01 à 19h
Ve 27/01 à 19h
Me 1/02 à 19h
Ve 3/02 à 19h
Me 8/02 à 19h
Ve 10/02 à 19h
Me 15/02 à 19h
Ve 17/02 à 19h
Me 22/02 à 19h
Ve 24/02 à 19h

Championnat

Di 15/01 à Gauchy
Di 29/01 c Chambly
Di 5/02 c Chantilly
Di 12/02 à Amiens
Di 19/02 c Camon

Mercredi 11 janvier : 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.

3 séries de 15 pompes ; 3 séries de 30 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x30"

Vendredi 13 janvier : 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.

3 séries de 15 pompes ; 3 séries de 30 abdominaux ; gainage 2 séries de 4x30"

Dimanche 15 janvier : 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 2 séries de 4x30"

Reprise avec le groupe mais sans jeu

Reprise du jeu à la séance du 25 janvier

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.

Je vous souhaite de bonnes vacances et de bonnes fêtes de fin d'année.

Sportivement, Sébastien