

## Programme de Préparation Physique Générale Individuelle U16 - U17

La saison recommençant mi-août, je vous conseille de travailler individuellement dès la fin du mois de juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. **Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant la première semaine).**

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous **hydratiez (de l'eau)** au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

**-Douche froide conseillée juste après l'effort. (Cela permet d'adoucir les courbatures).**

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances).

Il est individuel. **Faites-le sérieusement.**

- Ne pas courir torse nu, protégez vous!
- Hydratez-vous avant, PENDANT et après pour mieux récupérer et enchaîner les séances, buvez toujours par petites gorgées afin de ne pas avoir mal au ventre.
- Évitez de courir à 14 heures, mais plutôt en début de matinée ou en fin d'après-midi.
- Prenez des chaussures de running pour courir.
- Protégez votre corps sur les renforcements, maintenez une posture et un dos droit au maximum pour ne pas se faire mal.
- Il est indispensable et obligatoire de s'étirer afin de ne pas se blesser dès le début de la saison.

### **Pendant l'été :**

Évitez une sédentarité trop importante,

Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo...)

**Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.**

### **Semaine du 25 au 31 Juillet:**

2 footings de 20 minutes + 30 secondes de gainage face au sol sur les coudes, 30 secondes coté gauche et

30 secondes coté droit

### **Semaine du 01 au 07 Août:**

2 footings de 20 minutes + 30 secondes de gainage face au sol sur les coudes, 30 secondes coté gauche et

30 secondes coté droit

### **Semaine du 08 au 14 Août:**

2 footings de 30 minutes

+ 3 séries de 10 pompes et 3 séries de 15 abdos (relevé de buste) avec 1 minute de récupération entre les séries + 45 secondes de gainage face au sol sur les coudes, 45 secondes coté gauche et 45 secondes coté droit

## Voici les 4 groupes musculaires concernant les étirements



Ischios

Talon au sol

Haut du corps légèrement vers l'avant  
Vous devez sentir que cela tire derrière la cuisse



Mollets

Les deux pieds bien droit en étant aligné l'un à l'autre  
Vous devez sentir que cela tire à l'arrière du mollet



Quadriceps

Vos deux genoux se touchent  
Vous devez sentir que cela tire sur le devant de la cuisse



Assis en tailleur, les plantes de pieds se font face.  
Je dois attraper mes pieds avec les mains et repousser avec mes genoux vers le bas avec mes coudes

