



PLANNING DE REPRISE COLLECTIVE

U15 2021/2022

	Date	Lieu	Heure	Nature
Semaine 1	Mercredi 18 aout 21	Liré	17h	Entrainement
	Vendredi 20 aout 21	Liré	17h30	Entrainement
Semaine 2	Mardi 24 aout 21	Liré	17h30	Entrainement
	Mercredi 25 aout	A définir	A définir	Match U15 : Fuiet
	Vendredi 27 Aout 21	Liré	17h30	Entrainement
	Samedi 28 Aout 21	Domicile	10h30	Match U15 : Loroux beconnais
Semaine 3	Mardi 31 aout 21	Liré	17h30	Entrainement
	Vendredi 3 septembre	Drain	18h	Entrainement
	04/09/21	Domicile Extérieur	10h30	Match U15 A : St Géréon A Match U15 B : Marillais Bouzillé
Semaine 4	Mardi 7 septembre	Drain	17h30	Entrainement
	Vendredi 10 septembre	Liré	18h	Entrainement
	Samedi 11 septembre	A définir	10h30	Match U15 A : Candé Match U15 B : ?
Semaine 5	Mardi 14 septembre	Drain	19h	Entrainement
	Vendredi 17 septembre	Liré	18h	Entrainement
	Samedi 18 septembre	A définir	10h30	Championnat

Entrainement : début à l'horaire affiché, donc venir un peu avant pour commencer à l'heure.

Match : Horaires indiqués sont ceux du début du match (départ plus tôt).

En cas d'absence merci de me prévenir

Pour tout renseignement, vous pouvez me joindre au **0632600118** ou par mail : giraud.valentin95@hotmail.fr ou v.giraud@oreedanjou.fr



PLANNING DE REPRISE INDIVIDUELLE

U15 2021/2022



	Date	Séance	Nature
S-1	Semaine du 2 au 8 Août	1	<p>20 min de course à pied</p> <p>Renforcement musculaire :</p> <ul style="list-style-type: none">• Squat• Fente de chaque côté x3• Abdos• Pompe (normal ou sur genoux) <p>30 secondes d'effort et 30secondes de récupération</p>
		2	<p>30 min de course à pied</p> <p>Renforcement musculaire :</p> <ul style="list-style-type: none">• Squat• Fente de chaque côté• Abdos x3• Gainage ventral• Gainage oblique• Pompe (normal ou sur genoux) <p>30 secondes d'effort et 30secondes de récupération</p>
		3	<p>2 x 20 minutes de course à pied (+ soutenue que la semaine précédente)</p> <p>2 séquences de Gainage :</p> <ul style="list-style-type: none">• Ventral• Oblique x3• Pompe (normal ou sur genoux) <p>Pendant le repos et après la 2^{ème} séquence de course à pied 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p> <p>Renforcement :</p> <ul style="list-style-type: none">• Squat• Chaise• Fente élevé (pied avant sur une marche haute, hauteur genoux)• Relevé de buste : allonger sur le dos avec genoux fléchis et pieds proche des fesses <p>30 secondes d'effort et 30secondes de récupération</p>
S-2	Semaine du 9 au 15	4	<p>2 x 20 minutes de course à pied (+ soutenue que la semaine précédente)</p>

	Août		<p style="text-align: center;">2 séquences de Gainage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ventral • Oblique x3 • Pompe (normal ou sur genoux) <p style="text-align: center;">Pendant le repos et après la 2^{ème} séquence de course à pied 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p> <p style="text-align: center;">Renforcement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat • Chaise • Fente élevé (pied avant sur une marche haute, hauteur genoux) • Relevé de buste : allonger sur le dos avec genoux fléchis et pieds proche des fesses <p style="text-align: center;">40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p>
		5	<p style="text-align: center;">2 x 25 min de course à pied (+ soutenue que la semaine précédente)</p> <p style="text-align: center;">2 séquences de Gainage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ventral • Oblique x3 • Pompe (normal ou sur genoux) <p style="text-align: center;">Pendant le repos et après la 2^{ème} séquence de course à pied 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p> <p style="text-align: center;">Renforcement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat • Chaise • Fente élevé (pied avant sur une marche haute, hauteur genoux) • Relevé de buste : allonger sur le dos avec genoux fléchis et pieds proche des fesses <p style="text-align: center;">40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p>
		6	<p style="text-align: center;">A) 10 min de course à pied (échauffement)</p> <p style="text-align: center;">B) 2 séries de 10 30 sec d'accélération 30 sec de récupération active (trottiné lentement)</p> <p style="text-align: center;">C) 3 séries renforcement :</p> <p style="text-align: center;">Abdos Dos au sol, genoux à 90° et venir toucher ses talons 30 fois Dos au sol, jambes fléchis avec les talons éloignés des fesses, venir toucher sons talons droit avec la main droite puis faire côté gauche (30 fois de chaque côté) Gainage ventral (45s) Gainage oblique droit et gauche (45s)</p> <p style="text-align: center;">Jambes Chaise Squat sauté Fente jambe gauches Fente jambe droite</p> <p style="text-align: center;">40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p>
S-3		7	

A) 10 min de course à pied (échauffement)

B) 2 séries de 10

15 sec d'accélération

15 sec de récupération active (trottiné lentement ou marcher)

C) 3 séries renforcement :

Haut du corps

- Pompes
- Développé couché avec un pack d'eau (ou charge assez lourde)

Jambes

- Chaise
- Squat sauté
- Fente jambe gauches
- Fente jambe droite

Abdos

- Dos au sol, genoux à 90° et venir toucher ses talons 30 fois
- Dos au sol, jambes fléchis avec les talons éloignés des fesses, venir toucher sons talons droit avec la main droite puis faire côté gauche (30 fois de chaque côté)
- Gainage ventral (45s)
- Gainage oblique droit et gauche (45s)

40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération