



Préparation physique estivale

Saison 2022-2023 U16-U17-U18

Bonjour à tous, en vue de préparer la future saison ensemble, veuillez trouver un programme pour vous garder en forme et également impressionner les filles sur la plage en vacances.

Cette préparation n'est pas obligatoire mais fortement conseillée.

Pour tout ce qui est activité de loisirs autres, vous pouvez faire de l'accro-branche, canoë- kayak, pédalo, escalade, paintball....
Même si vous ne pensez pas travailler, d'autres sens seront en éveil comme l'équilibre, la vision, le toucher, les appuis...

Si vous avez des questions surtout n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone nous sommes disponible.

Piveteau Sullivan: 06.28.22.71.15 / piveteausullivan@gmail.com

Favreau Simon: 06.86.82.13.29 / titi8515@gmail.com

Barry Abdoulaye: 06.72.58.33.02 / abdoubarry85@gmail.com

N'Gambi Axel: 06.77.51.98.75 / axel.ngambi@yahoo.fr

Nous vous retrouvons donc bientôt pour la nouvelle saison, avec de nouvelles ambitions !!



Ceux qui ne le font pas, nous le verrons à la reprise.



SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
<i>Semaine du 11 au 17 Juillet</i>	Course allure Lente 45' + Renforcement Musculaire haut du corps	Repos	Course allure Lente 30' + Renforcement bas du corps	Repos	Course allure Moyenne 45' + Renforcement du haut du corps	Toutes activités autres de loisirs
<i>Semaine du 18 au 24 Juillet</i>	Course allure Moyenne 30' + Renforcement bas du corps	Repos	Course allure Moyenne 45' + Renforcement haut du corps	Repos	Course de 10km le plus rapide possible + Renforcement bas du corps	Toutes activités autres de loisirs
<i>Semaine du 25 au 31 Juillet</i>	Course allure Moyenne 45' + Renforcement haut du corps	Repos	2 Courses 5km (15 minutes de récup entre les 2) le plus rapidement possible + Renforcement bas du corps	Repos	Course allure lente 30' + 6' Fractionné (1' allure rapide, 1' allure lente) +	Toutes activités autres de loisirs
<i>Semaine du 1er au 7 Août</i>	Course allure Lente 30' + 6' Fractionné (30 sec Rapide, 30 sec moyen) + Renforcement haut du corps	Repos	2 x 5km le plus rapidement possible (10' de récup entre les 2) + Renforcement bas du corps	Repos	5km le plus rapidement possible + 6' de 15 sec rapide, 15 sec moyen + Renforcement du haut du corps	Toutes activités autres de loisirs
<i>Semaine du 8 au 14 Août</i>	Reprise					

Faire 3 tours

Tonification complète sans matériel
12 exercices

Circuit Training
30" effort 30" repos
2' repos inter-série

11 Fentes sautées

12 Gainage costal

1 Pompes sur genoux

2 Crunch inversé

3 Burpee

4 Ciseau costal

5 Double crunch

6 Gainage ventral

7 Jumping jack

8 Mountain climber

9 Crunch-abdos croisé

10 Soulevé de fesses

Faire 3 Tours

(4 minutes par série = 4 efforts 30" de travail + 4 repos 30")

1 20 FENTES CROISÉES (g. + d.)

2 20 RELEVÉS DE BASSIN sur une jambe (g. + d.)

3 20 FENTES sur le côté (g. + d.)

4 20 DEADLIFT sur une jambe (g. + d.)

5 20 FENTES SAUTÉES (g. + d.)

6 1 min CHAISE contre un mur

Faire le plus rapidement, avec une bonne technique, 3 tours.
20 g. + d. = 20 reps à gauche et 20 reps à droite
Débutant 10 reps / 30s – Intermédiaire 15 reps / 45s – Avancé 20 reps / 1m

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 Août	9 Août	10 Août	11 Août	12 Août	13 Août	14 Août
REPRISE		ENT		ENT		
15 Août	16 Août	17 Août	18 Août	19 Août	20 Août	21 Août
ENT		ENT		ENT	U17 D1 Et U18 D2: Gétigné (Extérieur) 12h30	U17 R2: Fontenay le Comte (Extérieur) 10h30
22 Août	23 Août	24 Août	25 Août	26 Août	27 Août	28 Août
ENT		U17 D1: Clisson (Extérieur) 18h U17 R2: Ancenis (Domicile) 14h U18 D2: Gétigné (Domicile) 20h		ENT	U17 D1: Tournais FCBR U18 D2: GJ Dompierre (Extérieur) 15h	U17 R2: Les Herbiers (à définir)
29 Août	30 Août	31 Août	1 Septembre	2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre
ENT		U17 D1: Vieillevigne (Domicile) 15h U17 R2: Vieillevigne (Domicile) 18h U18 D2: USSAM (à définir)	ENT		U17 D1: USSAM U17 R2: Les Brouzils U18 D2: Gambardella ?	
5 Septembre	6 Septembre	7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre
	ENT	U17 D1: Les Brouzils U17 R2: ASSON (Domicile) U18 D2: Les Brouzils	ENT		U17 D1: Mesnard 2 (Extérieur) U17 R2: Aizenay U18 D2: Mesnard 1 (Extérieur) ou Gambardella	
12 Septembre	13 Septembre	14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre

	ENT		ENT		U17 D1: Championnat U17 R2: Championnat U18 D2: Championnat	
--	-----	--	-----	--	---	--