**Préparation U17 Juillet-Aout 2019**

Une saison de football est guidée par la préparation du mois d’Août. En effet, elle vous permet d’aborder aux mieux les premières séances qui débuteront le jeudi 16 aout avec les U15 pour ceux qui seraient disponibles. Les séances spécifiques U17 démarreront quant à elles le lundi 20 aout à 17h. En respectant le programme ci-dessous à raison de 3 séances par semaine espacées d’une journée de repos vous de chausserez les crampons dès la reprise, plutôt que les baskets. N’hésitez pas à réaliser ce programme à plusieurs ou en musique et à faire d’autres activités (Accrobranche, VTT, Natation, Tennis, Curling…). Certaines applications sont disponibles et vous permettrons de calibrer votre travail au mieux. (nike running, runastic).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Semaine du 29 juillet au 4 août | Semaine du 5 aout au 11 août  | Semaine du 12 aout au 18 août  |
| Séance 1 | Footing 3 x 10 Minutes Etirements4 séries de Gainage :4\*30 secondes : de face, côté droit/côté gauche/sur les coudes | Footing 3\* 15 MinutesEtirements4 séries de Gainage :4\*45 secondes : de face, côté droit/côté gauche/sur les coudes | Footing 40 minutes en alternant allures modérées et allures plus soutenues sur une courtes distances (tous les 500 mètres ou toute les 4 minutes). Méthode FARTLEK.Etirements.4 séries de Gainage :4\*60 secondes : de face, côté droit/côté gauche/sur les coudes |
| Séance 2 | Footing 2 x 20 Minutes.Pompes 4 séries de 8 à 15 répétitions en fonction de vos capacités Etirements*Pour les plus courageux :**1 série de 10 Burpees* | Footing 2\*25 MinutesPompes 4 séries de 10 à 18 répétitions en fonction de vos capacités Etirements*Pour les plus courageux :**1 série de 10 Burpees* | Footing 2\*30 MinutesPompes 4 séries de 12 à 20 répétitions en fonction de vos capacités Etirements.4 séries de Gainage :4\*30 secondes : de face, côté droit/côté gauche/sur les coudes*Pour les plus courageux :**1 série de 10 Burpees* |
| Séance 3 | Footing 40 Minutes.4\*30 secondes : de face, côté droit/côté gauche/sur les coudesAbdominaux :4 séries de 20 abdominaux espacé de 45 secondes de récupération.1° Séries : Crunch pieds au sol2° Séries : Crunch jambes levées3° Séries : Obliques 4° Séries : Relevés de genoux. | Footing 50 minutes.4\*30 secondes : de face, côté droit/côté gauche/sur les coudes.4 séries de 20 abdominaux espacé de 45 secondes de récupération.1° Séries : Crunch pieds au sol2° Séries : Crunch jambes levées3° Séries : Obliques 4° Séries : Relevés de genoux. | Footing 60 Minutes en alternant allures modérées et allures plus soutenues sur une courtes distances (tous les 500 mètres ou toute les 4 minutes). Méthode FARTLEK.Etirements. |

Vous pouvez trouver toutes les indications pratiques sur internet pour réaliser les bons gestes avec les bonnes postures. Vous pouvez ajouter des activités sportives tels que la natation, le tennis et les activités de sable (Beach….). Pensez à vous hydrater et vous étirer. Bon courage à tous.

JEREMY BOULISSIERE