**CALENDRIER DE REPRISE U16**

**SAISON 2018/2019**

Vos contacts :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Nom** | **Prénom** | **Rôle** | **Téléphone** | **Mail** |
| LANDRIN | Maxime | Responsable U16 | 0609510072 | maximelandrin77@gmail.com |
| BISSON | Gaëlle | EducatriceU16 | 0642498351 | gaellebisson@hotmail.fr |

Planning de début de saison :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 13 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°1 | SIVOM |
| Mardi 14 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°2 |
| Jeudi 16 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°3 |
| Vendredi 17 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°4 |
| **Week-end du 18/19 août** | **A définir** | **Match amical** |  |
| Mardi 21 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°5 | SIVOM |
| **Mercredi 22 août** | **Journée :****Début 10h** | **Entrainement n°6 + Match amical** |  |
| Jeudi 23 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°7 | SIVOM |
| Vendredi 24 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°8 |
| **Samedi 25 août** | **A 10h** | **Match amical + journée plage** | Dieppe |
| Lundi 27 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°9 | SIVOM |
| Mardi 28 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°10 |
| Mercredi 29 août | Repos |  |  |
| Jeudi 30 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°11 | SIVOM |
| Vendredi 31 août | 17h30 à 19h | Entrainement n°12 |
| **Week-end du 01/02 septembre** | **A définir** | **Match amical** |  |
| Mardi 4 septembre | 17h45 à 19h15 | Entrainement n°13 | SIVOM |
| Mercredi 5 septembre | 19h à 20h30 | Entrainement n°14 |
| Vendredi 7 septembre | 17h45 à 19h15 | Entrainement n°15 |
| **Dimanche 9 septembre** | **A définir** | **Match amical** | Yvetot |

Pour les entrainements :

* Etre présent sur le terrain 5 min avant le début de la séance
* Avoir ses baskets dans son sac jusqu’à la reprise du championnat
* Avoir une bouteille d’eau individuelle et ses protèges tibia

**Retrouvez les infos et convocations sur : www.usmef.fr**

******Reprise individuelle U15-U16**

Tu trouveras ci-dessous quelques conseils et ton planning individuel au dos afin de te préparer du mieux possible à la saison à venir.

*Pourquoi une préparation individuelle ?*

Une préparation physique de base minimum te permettra de construire un socle physique sain qui servira à :

* Mieux supporter l’entrainement spécifique de début de saison
* Tenir la distance tout au long de la saison
* Limiter les risques de blessures

*Comment ?*

A partir du 30 Juillet et jusqu’à la reprise collective du 13 août, un planning adapté t’es proposé. **Pour toi ce sera un premier objectif.**

Si tu es absent la 1ére semaine de reprise,

* Me prévenir impérativement
* Tu devras continuer à courir 3 fois par semaine en effectuant du fractionné

**Ta saison commencera dés le 30 Juillet pour être prêt à la reprise du championnat !!**

**Petits conseils à tous**

* Ne courez pas sous forte chaleur (soit avant 11h ou après 18h)
* Démarrez doucement votre footing pour éviter les points de coté
* Bien s’hydrater et de manière conséquente pendant chaque footing et tout au long de ces 2 semaines pour éliminer les toxines et éviter les courbatures.
* Etirez-vous bien après footing (15 à 20 secondes par groupe musculaire)
* Récupérez bien pendant les jours de repos – vous pouvez faire d’autres activités sportives (mais non intensive)
* Les étirements et les abdos sont tout aussi importants que le footing (ne rien négliger)
* **Il est important pendant votre prépa individuelle de bien dormir et boire beaucoup d’eau afin d’éviter toute fatigue musculaire et blessures.**

****

|  |
| --- |
| PLANNING REPRISE INDIVIDUELLE  |
| DATES | **Semaine du 30 juillet au 3 août** | **Semaine du 6 août au 10 août** |
| Lundi | * Footing 2 fois 15 minutes
* Etirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 20 abdos
* 2 séries de 15 pompes
 | * Footing 40 minutes
* Etirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 30 abdos
* 2 séries de 20 pompes
* Gainage (coté droit/ gauche et de face) 30 sec de chaque
 |
| mardi | repos | repos |
| mercredi | * Footing 2 fois 20 minutes
* Etirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 25 abdos
* 2 séries de 15 pompes
 | * Footing : 4 min

**(16min normale puis 6min soutenue puis 16min normale)*** Etirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 30 abdos
* 2 séries de 20 pompes
* Gainage (coté droit/ gauche et de face) 30 sec de chaque
 |
| jeudi | repos | repos |
| vendredi | * Footing 2 fois 25 minutes
* Etirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 30 abdos
* 2 séries de 15 pompes
* Gainage (coté droit et gauche et de face) 30 sec de chaque
 | * Footing : 45 min

**(15min normale puis 10min soutenue puis 15min normale)*** Etirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 30 abdos
* 2 séries de 20 pompes
* Gainage (coté droit/ gauche et de face) 30 sec de chaque
 |
| Samedi et dimanche | repos | repos |
| Lundi 13 août | Reprise collective*17h30 sur le terrain* |

***BONNES VACANCES***