**CALENDRIER DE REPRISE U15**

**SAISON 2019/2020**

Votre contact :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Nom** | **Prénom** | **Rôle** | **Téléphone** | **Mail** |
| UKWUIJE | Camillus | Responsable **U15** | 06 52 08 30 77 | camillus.ukwuije@libertysurf.fr |
| FORESTIER | Marion | Educatrice **U15** | 06 43 38 59 97 | forestiermarion083@gmail.com |

Planning de début de saison :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Date** | **Heure** | **Activité** | **Lieu** |
| Lundi 19 août | 17h30-19h | Entrainement | SIVOM |
| Mardi 20 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| Jeudi 22 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 24 août** | **15h** | **Amical GISORS U15A & U15B** | **GISORS** |
| Lundi 26 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| Mardi 27 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| Mercredi 28 août | 17h30 | Entrainement | SIVOM |
| Vendredi 30 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 31 août** | **15h** | **Amical BIHOREL** | **SIVOM** |
| Mardi 3 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| **Mercredi 4 septembre** | **17h30** | **Amical QRM - U17F** | **SIVOM** |
| Jeudi 5 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 7 Septembre** | **La journée** | **Tournoi U15 Serquigny** | **Serquigny** |
| Mardi 11 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| Jeudi 13 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 14septembre** | **15h** | **Amical U15A & U15B Motteville** | **SIVOM** |
| Mardi 17 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| Jeudi 19 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| **Dimanche 23 septembre** | **10h00** | **Championnat ou cohésion** | **A définir** |

Pour les entrainements :

* **Être 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**

**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.

Étirez-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.**

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

**Reprise individuelle U15**

Tu trouveras ci-dessous quelques conseils et ton planning individuel 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'entraînement spécifique de début de saison
* Tenir la distance tout au long de la saison et Limiter les risques de blessures

*Comment ?*

A partir du 29 Juillet et jusqu’à la reprise collective du 19 août, un planning adapté t’es proposé. **Pour toi ce sera un premier objectif.**

Si tu es absent la 1ère semaine de reprise, Me prévenir impérativement. Tu devras continuer à courir 3 fois par semaine en effectuant du fractionné

**Ta saison commencera dès le 29 Juillet pour être prêt à la reprise du championnat !!**

|  |
| --- |
| PLANNING REPRISE INDIVIDUELLE  |
| DATES | **du 5 août au 9 août**  | **Du 12 août au 16 août** |
| Lundi | * Corde à sauter
* Footing 2 x 15 minutes
* Étirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 20 abdos
* 2 séries de 15 pompes
 | * Corde à sauter
* Footing :
	+ 10 minutes normales
	+ 5 minutes de 15/15
	+ 10 minutes normales
	+ 5minutes de 15/15
	+ 15 minutes normales
* Étirements
* 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 | * Corde à sauter
* Footing 2 x 20 minutes
* Étirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 25 abdos
* 2 séries de 15 pompes
 | * Idem programme de Lundi
 |
| jeudi | repos | repos |
| vendredi | * Corde à sauter
* Footing 2 x 25 minutes
* Étirements
* 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
 | * Idem programme de Lundi
 |
| Samedi & dimanche | repos | repos |
| Lundi 19 août | Reprise collective ; *17h30 sur le terrain du SIVOM* |