 **CALENDRIER DE REPRISE U16**



**SAISON 2019/2020**

Vos contacts :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom** | **Prénom** | **Rôle** | **Téléphone** | **Mail** |
| LANDRIN | Maxime | Responsable U16 | 0609510072 | maximelandrin77@gmail.com |
| BREANT | Marine | Educatrice  U16 | 0779733574 | Breantm76@gmail.com |

Planning de début de saison :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 19 août | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°1 | SIVOM |
| Mercredi 21 août | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°2 | SIVOM |
| Vendredi 23 août | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°3 | SIVOM |
| Samedi 24 août | **14h30** | **Match amical vs Oissel** | **SIVOM** |
| Lundi 26 août | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°4 | SIVOM |
| Mercredi 28 août |  | Match amical |  |
| Vendredi 30 août | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°5 | SIVOM |
| Samedi 31 août |  | **Match amical vs Bois guillaume** | **Bois guillaume** |
| Lundi 2 septembre | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°6 | SIVOM |
| Mercredi 4 septembre | **18h** | **Match amical vs QRM** | **QRM** |
| Vendredi 6 septembre | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°7 | SIVOM |
| Week-end du 7/8 septembre |  | Match amical + journée cohésion |  |
| Lundi 9 septembre | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°8 | SIVOM |
| Mercredi 11 septembre | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°9 | SIVOM |
| Vendredi 13 septembre | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°10 | SIVOM |
| Dimanche 15 septembre | 10h | Match de championnat |  |
| Mercredi 18 septembre | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°11 | SIVOM |
| Vendredi 20 septembre | 17h30 à 19h15 | Entrainement n°12 | SIVOM |

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 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 5 août 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 1ére semaine de reprise,

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

**Ta saison commencera dès le 05 août 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 05 août au 9 août** | **Semaine du 12 août au 16 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 19 août | Reprise collective  *17h30 sur le terrain* | |

***BONNES VACANCES***