**CALENDRIER DE REPRISE U14**

**SAISON 2019/2020**

Vos contacts :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Nom** | **Prénom** | **Rôle** | **Téléphone** | **Mail** |
| FREGARD | Romain | Responsable U14 | 06 62 81 60 00 | romain.fregard@gmail.com |
| GILLOT | Thierry | Educateur U14 | 06 37 30 56 76 | ngtg68@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** | **Match amical****Gisors U14/U15** | **SIVOM** |
| Lundi 26 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| Mardi 27 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| Jeudi 29 août | 17h30-19h | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 31 août** | **15h** | **Match amical****FC Seine Eure U14** | **SIVOM** |
| **Mardi 3 septembre** | **17h30** | **Match amical****U16F FCFRPE** | **SIVOM** |
| Jeudi 5 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 7 Septembre** | **15h** | **Match amical****Barentin U14** | **Barentin** |
| Mardi 10 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| Jeudi 12 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 14septembre** | **A définir** | **Journée cohésion*** **amical**
 | **A définir** |
| Mardi 17 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| Jeudi 19 septembre | 17h45-19h15 | Entraînement | SIVOM |
| **Samedi 21 septembre** | **15h30** | **Championnat** | **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**

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

**Reprise individuelle U14**

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'entraînement 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 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 5 août pour être prêt à la reprise du championnat !!**

**Petits conseils à tous**

|  |
| --- |
| PLANNING REPRISE INDIVIDUELLE  |
| DATES | **du 5 août au 9 août**  | **Du 12 août au 16 août** |
| Lundi | * Footing 2 x 15 minutes
* Étirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 20 abdos
* 2 séries de 15 pompes
 | * Footing 40 minutes
* 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 | * Footing 2 x 20 minutes
* Étirements
* Se désaltérer et souffler
* 4 séries de 25 abdos
* 2 séries de 15 pompes
 | * Footing : 40 min

**(16min normale puis 6min soutenue puis 16min normale)*** 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
 |
| jeudi | repos | repos |
| vendredi | * 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
 | * Footing : 45 min

**(15min normale puis 10min soutenue puis 15min normale)*** 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
 |
| Samedi et dimanche | repos | repos |
| Lundi 19 août | Reprise collective*17h30 sur le terrain* |