

PLANNING PREPARATION INDIVIDUELLE – CATEGORIE U16 - U17

► 3 PHASES :

- Période de transition
- Période de préparation
- Reprise

1) PERIODE DE TRANSITION : du 25/06/2015 au 15/07/2015

L'été est propice à la pratique de nombreux sports (natation, vélo, tennis, volley,...).

Varié au maximum (couper avec le foot).

Garder abdos (dynamique 5x20 + gainage 3x30sec) et pompes (à volonté).

2) PERIODE DE PREPARATION : du 15/07/2015 au 07/08/2015

Du 15/07/2015 au 25/07/2015 : 3 footings à allure modéré (fréquence cardiaque 140bats/min) de 40 mins.

Du 26/07/2015 au 03/08/2015 : 3 footings à allure modéré (fc 160bats/min) de 45 mins.

Du 05/08/2015 au 08/08/2015 : 2 footings à allure soutenu (fc 160-180bats/min) de 2 x 25 mins (récupération 10 mins entre les 2 séries) 1 footing à allure soutenu (fc 160-180bats/min) de 45 mins.

Important : Garder abdos (dynamique 5x20 + gainage 3x30 secondes droit - devant - gauche) et pompes (à volonté). Boire de l'eau avant et après l'effort. S'étirer (pendant 10/15 mins) après l'effort.

3) REPRISE: le 09/08/2015 à 16h00 au stade de Kerhun.

Il est nécessaire de bien manger (salade, crudités, viandes et poisson grillés, fruits) et de boire de l'eau à volonté pendant ces périodes.

Et ne pas oublier un sommeil réparateur !!!

Du sérieux de votre préparation découle votre début de saison.

Excellent été à tous et bonnes vacances.

**IMPERATIF DE PREVENIR EN CAS D'ABSENCE PENDANT LA PERIODE DE REPRISE
COLLECTIVE. Responsable Catégorie: Guillaume MULAK: 0626642833**