



SAISON 2010 /2011

Catégorie : U 17

**Enfin les vacances ! Cette trêve va permettre aux organismes de se régénérer.**

**ATTENTION !**

Une coupure nette de toute activité physique serait tout de même préjudiciable à votre potentiel athlétique. Alors, conservez une activité (piscine, randonnée, tennis, vélo...) aussi souvent que possible. La reprise en sera MOINS pénible. Malgré tout, après 5 semaines d'arrêt d'entraînement, il est important de reprendre des exercices spécifiques avant le début des entraînements.

Je vous propose donc une trame que vous pourrez agréementer selon vos objectifs, vos disponibilités et surtout

**VOTRE MOTIVATION.**

Vous devez comprendre que la dominante physique est très importante. Si vous avez de l'ambition pour la prochaine saison, vous serez à même de faire les efforts nécessaires pour être prêt le jour J.

Et avant de vous lancer dans de courses folles méditez sur ces deux maximes :

- **Le talent consiste à exclure le hasard.**
- **Celui qui renonce à être meilleur, cesse déjà d'être bon.**

N° SEMAINE	N° SEANCE	EXERCICES
25 à 30	-	<u>Activités ludiques</u>
31	-8/-7/-6	3 séances de footing 30 / 40 /45mn (3/6/8 km) -70% - <b>Etirements (10') - Jonglages</b>
32	-5 -4 -3	footing 20mn– Marche 5mn - footing 20mn – <b>80%</b> – <b>Etirements (10')</b> <b>footing 45mn (8km) – 80%– Etirements (10') – Jonglages*</b> footing 15' – Marche 5' – footing 15' - Marche 5' – footing 15' – <b>Etirements (10') – Jonglages*</b>
33	-2 -1 0	footing 30' – Marche 7' – footing 30' - Marche 7' – <b>Etirements (10')- Abdos (10') – Jonglages*</b> <b>3 X 20' – Marche 5' - Etirements (10')-Abdos (10') – Jonglages*</b> 2 X 15' – Marche 5' – [Vitesse : 2X30m-3X20m-4X10m] X 2 - récupération=distance parcourue (marche) – <b>Etirements (10') – Jonglages*</b> * : Notez vos réalisations
<b>23 août</b>	<b>1</b>	<b>Reprise des entraînements : 16h00 – 17h30 à la Grolle</b>
24 août	2	Entraînement – Grolle 16h00 – 17h30
25 août	3	Entraînement – Grolle 16h00 – 17h30
26 août	4	Entraînement – Grolle 16h00 – 17h30
27 août	5	Entraînement – Grolle 16h00 – 17h30
28 août	M1	<b>TOURNOI ORVAULT R.C.</b>
31 août	6	Entraînement – Grolle 19h45 – 21h15
2 sept	7	Entraînement – Grolle 19h00 – 20h30

LES HORAIRES CORRESPONDENT AU DEBUT DE LA SEANCE

Pensez à :

- Vérifier vos pulsations (ne pas dépasser les 160 pls/mn au début)
- Etirez-vous après vos séances (Non ! pas après la sieste... Je vous vois venir)
- Un peu d'abdos, cela fera de l'effet sur la plage
- Buvez beaucoup (EAU bien sûr !)

**BONNES VACANCES ET BON COURAGE**