



## SAISON 2016/2017 PROGRAMME DE REPRISE U16

La saison est terminée, profitez de ces vacances d'été pour vous reposer et vous amuser. Je vous encourage d'ailleurs à pratiquer tranquillement plein d'autres sports !

Nous ferons connaissance petit à petit et commencerons notre saison ensemble dès le mercredi 17 août, jour de reprise collective : venez avec votre équipement habituel (protège-tibias obligatoires) + baskets + bouteille d'eau.

Mercredi 17 Août	17H30 - 19H30	Entraînement à la Grolle
Jeudi 18 Août	17H30 - 19H30	Entraînement à la Grolle
Lundi 22 Août	17H30 - 19H30	Entraînement à la Grolle
Mercredi 24 Août	17H30 - 19H30	Entraînement à la Grolle
Vendredi 26 Août	19H30 - 21H	Entraînement à la Grolle
Samedi 27 Août	A définir	Match amical
Mardi 30 Août	19H30 - 21H	Entraînement à la Grolle
Jeudi 1er Septembre	19H30 - 21H	Entraînement à la Grolle
Samedi 3 Septembre	A définir	Match amical
Mardi 6 Septembre	19H30 - 21H	Entraînement à la Grolle
Jeudi 8 Septembre	19H30 - 21H	Entraînement à la Grolle
Samedi 10 Septembre	A définir	Match amical
Mardi 13 Septembre	19H30 - 21H	Entraînement à la Grolle
Jeudi 15 Septembre	19H30 - 21H	Entraînement à la Grolle
Samedi 17 Septembre	A définir	Reprise championnat

Pour toutes questions ou pour prévenir d'absences déjà prévues, n'hésitez pas, vous pouvez me contacter au 06 77 41 62 51.

Romain Perrier - Educateur U16

Voir proposition de reprise individuelle en page 2

Dès fin juillet, une reprise progressive individuelle est possible. Un ou deux footing cool de 20 minutes permettront de relancer la machine. Ensuite, afin d'arriver en forme mi-août, vous pourrez suivre le programme proposé ci-dessous. Vous pouvez courir à plusieurs pour vous encourager, vous aider. Pensez à beaucoup boire.

Quelque soit votre assiduité ou forme de départ, ne choisissez pas les séances dans le désordre. Il y a une progression à respecter un minimum.

→ Pour compléter, un peu de renforcement musculaire sera le bienvenu : abdos (3x20) + gainage (3x30") + pompes (3x10) par exemple.

→ A la fin de chaque séance, n'oubliez pas les étirements : triceps sural (mollet) + ischio-jambier (arrière cuisse) + quadriceps (avant cuisse) + fessiers + adducteurs.

\*Récupération = marche rapide ou course très lente.

Adapter l'intensité en fonction de la durée des courses.

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
Course 12 minutes Récupération 5 minutes Course 12 minutes Récupération 5 minutes	Course 8 minutes Récupération 5 minutes Course 8 minutes Récupération 5 minutes Course 8 minutes Récupération 5 minutes	Course 6 minutes Récupération 5 minutes  Répéter 3 fois
Durée d'effort : 24 minutes	Durée d'effort : 24 minutes	Durée d'effort : 24 minutes
Durée totale : 34 minutes	Durée totale : 39 minutes	Durée totale : 44 minutes

SEANCE 4	SEANCE 5	SEANCE 6
2 séries	3 séries	3 séries
Course 4 minutes Récupération 2 minutes Course 4 minutes Récupération 2 minutes Course 4 minutes Récupération 5 minutes	Course 3 minutes Récupération 2 minutes Course 3 minutes Récupération 2 minutes Course 3 minutes Récupération 5 minutes	4 fois Course 2' / Récup 2'  5' de Récup' entre chaque série
Durée d'effort : 24 minutes	Durée d'effort : 27 minutes	Durée d'effort : 24 minutes
Durée totale : 42 minutes	Durée totale : 54 minutes	Durée totale : 57 minutes

SEANCE 7	SEANCE 8	SEANCE 9
4 séries	4 séries	3 séries
5 fois Course 1'30" / Récup 1'  3' de Récup' entre chaque série	6 fois Course 1' / Récup 1'  3' de Récup' entre chaque série	12 fois Course 30" / Récup 1'  3' de Récup' entre chaque série
Durée d'effort : 30 minutes	Durée d'effort : 24 minutes	Durée d'effort : 18 minutes
Durée totale : 58 minutes	Durée totale : 56 minutes	Durée totale : 60 minutes