



Préparation physique sur 3 semaines avant la reprise collective

## MUROISE FOOT

U15/U17



Position gainage face avant (ci-dessus) et côté droit (ci-dessous)



Les feuilles sont à ramener le jour du premier entraînement.



**Il ne sert à rien de courir tous les jours, il suffit de faire correctement le programme proposé ci-dessous**

### Semaine 1 du 3 au 9 août

<b>Séance 1</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	2 x 10 minutes avec 3 minutes de récupération entre les deux séries.	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 15'' de face et de côté avec 1 minute de récupération entre chaque série.	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUr89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUr89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 minutes	

<b>Séance 2</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération entre les deux séries.	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 15'' de face et de côté avec 1 minute de récupération entre chaque série.	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUr89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUr89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 minutes	

<b>Séance 3</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	2 x 15 minutes avec 3 minutes de récupération entre les deux séries.	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 15'' de face et de côté avec 1 minute de récupération entre chaque série. <u>Pompes</u> : 2 séries de 10	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUr89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUr89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 minutes	

## Semaine 2 du 10 au 16 août

<b>Séance 1</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	2 x 15 minutes avec 3 minutes de récupération entre les deux séries.	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 20'' de face et de côté avec 1 min de récup entre chaque série. <u>Pompes</u> : 2 séries de 10	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 minutes	

<b>Séance 2</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	3 x 12 minutes avec 2 minutes de récupération entre les deux séries.	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 20'' de face et de côté avec 1 minute de récup entre chaque série. <u>Pompes</u> : 2 séries de 10	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 minutes	

<b>Séance 3</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 minutes de course en aisance respiratoire.</li><li>• 10 minutes de FARTLEK (accélération de 10 secondes toutes les 2 minutes).</li><li>• 5 minutes en aisance respiratoire</li></ul>	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 20'' de face et de côté avec 1 minute de récupération entre chaque série. <u>Pompes</u> : 2 séries de 12 <u>Position chaise</u> 30''	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUrH89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 minutes	

### Semaine 3 du 17 au 23 août

<b>Séance 1</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	3 x 15 minutes avec 3 minutes de récupération entre les deux séries.	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 20'' de face et de côté avec 1 minute de récupération entre chaque série <u>Pompes</u> : 2 séries de 12 <u>Position chaise</u> 30''	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 minutes	

<b>Séance 2</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	3 x 15 minutes avec 2 minutes de récupération entre les deux séries.	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 25'' de face et de côté avec 1 minute de récupération entre chaque série <u>Pompes</u> : 2 séries de 12 <u>Position chaise</u> 45''	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 mininutes	

<b>Séance 3</b>		<b>Fait le</b>
<b>Course en aisance respiratoire</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 minutes de course à un rythme modéré (échauffement)</li><li>• 15 minutes de FARTLEK (accélération de 10 secondes toutes les 2 minutes, puis retour à un rythme normal)</li><li>• 5 minutes en aisance respiratoire</li></ul>	
<b>Renforcement musculaire</b>	<u>Gainage</u> : 3 séries de 25'' de face et de côté avec 1 minute de récupération entre chaque série <u>Pompes</u> : 3 séries de 10 <u>Position chaise</u> 45''	
<b>Etirements</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc">https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc</a>	
<b>Jonglage</b>	10 min	