



AG PLOUVORN

Pole Préformation U13 – U15

Responsable 2017-2018

Bruno Cam 06 73 25 09 60 / bruno.cam@agplouvorn.com



REPRISE ENTRAINEMENT U15 SAISON 2018-2019

Bonjour,

Nous allons entrer dans une nouvelle saison et afin de préparer la reprise dans les meilleures conditions, je te fais parvenir le programme de préparation individuelle et calendrier des entraînements.

Nous reprendrons le Mardi 14 août 2017 à 18h sur le terrain d'entraînement AGP

Pour arriver à la reprise dans les meilleures conditions, je t'invite à suivre une préparation individuelle. A partir du 30 Juillet, reprise autour d'un travail d'endurance à raison de 3 footings par semaine (tous les 2 jours) en suivant au plus près le rythme, la fréquence et les recommandations donnés.

Recommandations :

- ✓ Courir aux heures les plus fraîches de la journée en terrain plat et souple (**pas de footing sur route**)
- ✓ Boire Avant, Pendant et Après l'effort 1L d'eau minimum au total par sortie.
- ✓ Douche-toi dans les 10 min qui suivent le footing pour assurer la meilleure récupération possible.
- ✓ En plus des footings, je t'invite à réaliser le gainage tous les jours à partir du 30 juillet jusqu'à la veille de ta date de retour à l'entraînement. (voir page annexe)

Semaine 1 : Travail de footings et étirements tous les deux jours – Gainage 4 à 5 fois par semaine

Séance 1 : footing 15 min allure légère / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 10 min allure légère

Séance 2 : footing 15 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 15 min allure modérée

Séance 3 : footing 20 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 15 min allure modérée

Semaine 2: Travail de footings et étirements tous les deux jours – Gainage 4 à 5 fois par semaine

Séance 4 : footing 20 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 15 min allure modérée

Séance 5 : footing 20 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 20 min allure modérée

Séance 6 : footing 20 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 15 min allure soutenue

Pour ceux qui reprennent l'entraînement plus tard, suivre le programme ci-dessous jusqu'à

l'avant-veille de votre retour. (Echelle d'intensité des allures : marche /légère /modérée /soutenue /vive)

Semaine 3 et suivante : (en terrain vallonné mais pas trop pentu)

Travail de footings et étirements tous les deux jours – Gainage 4 à 5 fois par semaine

Séance 7 : footing 20 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 15 min allure modérée

Séance 8 : footing 20 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 20 min allure modérée

Séance 9 : footing 20 min allure modérée / étirements activo-dynamique (annexe) / footing 15 min allure soutenue

Tu peux aussi faire un travail de jonglerie chaque jour pendant 10 à 15 min.

(Pied droit, pied gauche, pieds alternés, tête)

Bruno Cam.



AG PLOUVORN

Pole Préformation U13 – U15

Responsable 2017-2018

Bruno Cam 06 73 25 09 60 / bruno.cam@agplouvorn.com



PROGRAMMATION DE LA PREPARATION DE SAISON U15

date	Horaires	Précision	Terrain	Groupe	Information
Mardi 14 août 2018	18h00 19h15	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 17h45 vestiaires bel air B
Jeudi 16 août 2018	18h00 19h15	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 17h45 vestiaires bel air B
Samedi 18 août 2018 Prévoir le repas de midi	11h00 15h00	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 10h45 vestiaires bel air B
Mardi 21 août 2018	18h00 19h15	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 17h45 vestiaires bel air B
Jeudi 23 août 2018	18h00 19h15	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 17h45 vestiaires bel air B
Samedi 25 août 2018	A préciser	Match amical	BEGARD	A	Voir convocations
Samedi 25 août 2018	15h00	Match amical	PLOUENAN	B	Voir convocations
Lundi 27 août 2018	18h15 19h30	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 18h00 vestiaires bel air B
Mercredi 29 août 2018	18h15 19h30	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 18h00 vestiaire bel air C
Vendredi 31 août 2018	18h15 19h30	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 18h00 vestiaire bel air C
Samedi 1 ^{er} septembre 2018	15h00	Match amical	PLOUFRAGAN	A	Voir convocations
samedi 1 ^{er} septembre 2018	15h00	Match amical	PLOUFRAGAN	B	Voir convocations
Mardi 04 septembre 2018	18h15 19h30	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 18h00 vestiaire bel air C
Mercredi 05 septembre 2018	18h15 19h30	Entrainement	Plouvorn	A-B-C	Rdv 18h00 vestiaire bel air B
Vendredi 07 septembre 2018	18h15 19h30	Entrainement	Plouvorn		Rdv 18h00 vestiaire bel air C
Samedi 08 septembre 2018	14h00	Match amical	Coataudon	A	Voir convocations
Samedi 08 septembre 2018	16h00	Match amical	Coataudon	B	Voir convocations
Samedi 08 septembre 2018	A préciser	Match amical	voir convocation	C	Voir convocations
Reprise des entrainements aux jours et horaires habituels à partir du 11 septembre					

NB : Dates et horaires sous réserves de modifications

- Prévoir tennis et chaussures de foot à chaque entraînement
- prévenir de toute absence au plus vite

Rappel : Aucun joueur ne sera accepté à l'entraînement ou convoqué sans être à jour avec la validation de sa licence et sa cotisation. LA LIGUE FERME DURANT L'ETE Faites donc au plus vite pour régulariser votre situation !!!

Responsable Pole Préformation : Bruno Cam 06 73 25 09 60 / bruno.cam@agplouvorn.com