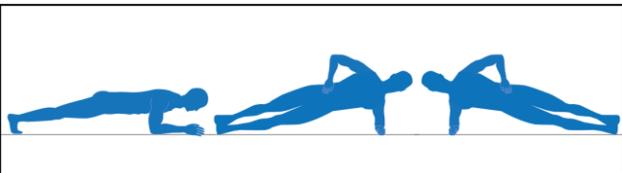
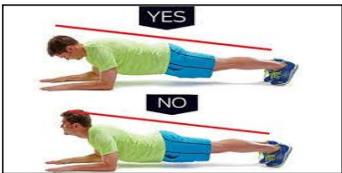


SAISON 2020-2021
PLANNING DE PRE-SAISON

Pôle Préformation U14-U15

DATE	U14	U15
	PROGRAMME DE REMISE EN FORME	
Lundi 27 Juillet 2020	Footing : 2x15 min en aisance respiratoire (pouvoir parler en même temps) - 3 min de pause	
Mardi 28 Juillet 2020	Travail technique avec ballon + Gainage	
Mercredi 29 Juillet 2020	Gainage	
Jeudi 30 Juillet 2020	Travail technique avec ballon + Gainage	
Vendredi 31 Juillet 2020	Footing : 2x20 min en aisance respiratoire - 3 min de pause	
Samedi 1er Aout 2020	Repos	
Dimanche 02 Aout 2020	Repos	
Lundi 03 Aout 2020	Footing : 30 min en aisance respiratoire - 3 min de pause	
Mardi 04 Aout 2020	Travail technique avec ballon + Gainage	
Mercredi 05 Aout 2020	Footing : 10 min en aisance respiratoire - 3 min de pause	
	Fartlek : 15 min (accélération de 30s toutes les 2 min 30, soit 5 répétitions)	
Jeudi 06 Aout 2020	Travail technique avec ballon + Gainage	
Vendredi 07 Aout 2020	Footing : 35 min en aisance respiratoire - 3 min de pause	
Samedi 08 Aout 2020	Repos	
Dimanche 09 Aout 2020	Repos	
Lundi 10 Aout 2020	Footing : 2x20 min à allure soutenue (difficile de parler en même temps) - 3 min de pause	
Mardi 11 Aout 2020	Travail technique avec ballon + Gainage	
Mercredi 12 Aout 2020	Footing : 10 min en aisance respiratoire - 3 min de pause	
	5 x 5 min de footing à allure soutenue - 3 min de footing en aisance respiratoire	
Jeudi 13 Aout 2020	Travail technique avec ballon + Gainage	
Vendredi 14 Aout 2020	Footing : 10 min en aisance respiratoire - 3 min de pause	
	Fartlek : 21 min (accélération de 30s toutes les 2 min 30, soit 7 répétitions)	
Samedi 15 Aout 2020	Repos	
Dimanche 16 Aout 2020	Repos	

<p style="text-align: center;">GAINAGE</p> <p>Attention aux postures adoptées concernant le gainage !</p> <p>Faites le accompagné par une personne qui pourra vous corriger. (Cf fiche jointe)</p> <p>Le gainage est également à réaliser après chaque sortie de course à pied.</p>	Série type pour le gainage :	Semaine 1 et 2 : 4 x 45 sec par position (face/droite/gauche)
		Semaine 3 : 3 x 1 min par position (face/droite/gauche)
		
TRAVAIL TECHNIQUE	<p>Jonglerie – Jonglerie en mouvement</p> <p>Slalom/ conduite (en forme de 8, diagonales dans un carré)</p> <p>Différentes prises de balles (intérieur – extérieur - au sol - aérienne)</p> <p>Travail geste technique (les différents râteaux - passements de jambes - crochets) etc ...</p>	

SAISON 2020-2021

PLANNING DE PRE-SAISON

Pôle Préformation
U14-U15

DATE	U14	U15
Lundi 17 Aout 2020	Entrainement : 14h00-16h00	
Mardi 18 Aout 2020	Entrainement : 14h00-16h00	
Mercredi 19 Aout 2020	Repos	
Jeudi 20 Aout 2020	Entrainement : 10h00-12h00	
Vendredi 21 Aout 2020	Entrainement : 14h00-16h00	
Samedi 22 Aout 2020	Repos	
Dimanche 23 Aout 2020	Repos	
Lundi 24 Aout 2020	Entrainement : 14h00-16h00	
Mardi 25 Aout 2020	Entrainement : 10h00-12h00	
Mercredi 26 Aout 2020	Repos	
Jeudi 27 Aout 2020	Repos	
Vendredi 28 Aout 2020	Entrainement : 16h00-17h30	
Samedi 29 Aout 2020	Match amical	Match amical
Dimanche 30 Aout 2020	Repos	
Lundi 31 Aout 2020	Repos	
Mardi 01 Septembre 2020	Entrainement : 18h00-19h30	
Mercredi 02 Septembre 2020	Repos	
Jeudi 03 Septembre 2020	Repos	
Vendredi 04 Septembre 2020	Entrainement : 19h15-20h30	
Samedi 06 Septembre 2020	Match amical	Match amical
Mardi 08 Septembre 2020	Entrainement : 18h00-19h30	
Vendredi 11 Septembre 2020	Entrainement : 19h15-20h30	
Samedi 12 Septembre 2020	Match amical	Match amical
Mardi 15 Septembre 2020	Entrainement : 18h00-19h30	
Vendredi 18 Septembre 2020	Entrainement : 19h15-20h30	
Samedi 19 Septembre 2020	Match amical	Coupe
Mardi 22 Septembre 2020	Entrainement : 18h00-19h30	
Vendredi 25 Septembre 2020	Entrainement : 19h15-20h30	
Samedi 26 Septembre 2020	Championnat J1	Championnat J1