



## Programme de réadaptation à l'effort



### U16-U17 Saison 2018-2019

Ce programme a pour but de vous aider à retrouver progressivement le niveau général de vos possibilités athlétiques. Je vous invite donc à le suivre scrupuleusement. Il vous permettra ainsi d'être prêt à la reprise collective pour démarrer la préparation d'avant-saison et ainsi de gagner du temps.

Pour information, le premier match de compétition aura lieu le 15 septembre (coupe) pour tout le monde.

#### Reprise collective :

**Le Jeudi 16 août 2018 au Stade de Kerhun à Concarneau à 10h30.**

**Programme de la semaine : mercredi, jeudi et vendredi**

#### **Mardi 7 août**

- 1) Capacité aérobie 15 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 2) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos + 5 séries de 10 pompes
  - 1 tour de gainage (de face, côté droit, côté gauche, dos) de 30sec par position avec 15sec de récupération entre chaque.
  - Abdos (2x25 grands droits, 25 obliques droit et 25 obliques gauche)
- 3) Capacité aérobie 25 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 4) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

#### **Vendredi 10 août**

- 1) Course d'échauffement 5 min terrain plat
- 2) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos + 5 séries de 10 pompes
- 3) Capacité aérobie 15 min terrain plat pulsation 140/150
- 4) Assouplissements et étirements (5 min)
- 5) Capacité aérobie 15 min terrain plat pulsation 140/150
- 6) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.

#### **Lundi 13 août**

- 1) Capacité aérobie 15 min de course sur terrain plat (pulsation 120/130)
- 2) Renforcement musculaire : 1 tour de gainage + abdos + 5 séries de 10 pompes
- 3) Capacité aérobie 30 min (entre 6 et 7km) en continu pulsation 150/160
- 4) Assouplissements et étirements complet (10 min) → mollet, ischio, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas, dos.