



## U17 : Préparation estivale 2017

Programme sur 4 semaines, différencié en 3 groupes selon le niveau et la motivation. Activités variées en fonction des envies donc un taux d'implication plus important.

Liste des «Activités Autres » envisageables : Foot en salle, sports aquatiques, tennis, sports de plage (Beach rugby notamment), corde à sauter,... PAS DE MUSCULATION sans un encadrement qualifié !!!

Groupe 1 : Joueurs entraînés

Groupe 2 : Joueurs ayant coupés 4 semaines

Groupe 3 : Joueurs en retour de blessures

Consignes :

- 6 semaines sans efforts physiques = tous les bénéfices d'une saison sont perdus, et il faut repartir à zéro !!! → Suivre ce programme, adapté à chacun et assez libre pour être plaisant, c'est important.
- Progressivité dans l'intensité des efforts (2 semaines d'arrêt total sont nécessaires pour souffler psychologiquement mais induisent une diminution des capacités physiques)
- Ne pas hésiter à se retrouver pour pratiquer, ce sera toujours plus sympa et motivant

Entretien JOURNALIER :

30 secondes de gainage/ 10 pompes/30 secondes de gainage/... :



/// 10 pompes///



- 

///10 pompes///

- Idem mais sur l'autre bras///10 pompes///



- 

/// 10 pompes...FIN !!!

Faites une seconde série si vous vous en sentez capables!!!

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Semaine 1 Groupe 1	Jogging 45 min OU Activité autre : 1h Rythme : Tranquille	Jogging 45 min OU Activité autre : 1h Rythme : Tranquille	Jogging 45 min OU Activité autre : 1h Rythme : Soutenu	
Semaine 1 Groupe 2	Jogging 30 min OU Activité autre : 1h Rythme : Tranquille	Jogging 30 min OU Activité autre : 1h Rythme : Tranquille	Jogging 30 min OU Activité autre : 1h Rythme : Tranquille	
Semaine 1 Groupe 3	Jogging 30 min OU Activité autre : 45 minutes Rythme : Tranquille	Jogging 30 min OU Activité autre : 45 minutes Rythme : Tranquille		

Semaine 2 Groupe 1	Jogging 1h ou 2X30 min avec 3 min de récupération OU Activité autre : 1h30 Rythme : Soutenu	Jogging 1h ou 2X30 min avec 3 min de récupération OU Activité autre : 1h30 Rythme : Soutenu	Jogging 45 min OU Activité autre : 1h30 Rythme : Soutenu	
Semaine 2 Groupe 2	Jogging 40min ou 2X20 min avec 3 min de récupération OU Activité autre : 1h30 Rythme : Soutenu	Jogging 40min ou 2X20 min avec 3 min de récupération OU Activité autre : 1h30 Rythme : Soutenu	Jogging 40 min OU Activité autre : 1h30 Rythme : Soutenu	
Semaine 2 Groupe 3	Jogging 30min ou 2X15 min avec 3 min de récupération OU Activité autre : 1h Rythme : Soutenu	Jogging 30 min OU Activité autre : 1h Rythme : Soutenu		

Semaine 3 Groupe 1	Jogging 40 min OU Activité autre : 1h Rythme : Normal	3 tours de terrain = 5 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois OU Activité autre : 1h30	Jogging 2X20 min avec 2 min de récupération OU Activité autre : 1h Rythme : élevé	3 tours de terrain = 5 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois OU Activité autre : 1h30
Semaine 3 Groupe 2	Jogging 40 min OU Activité autre : 1h Rythme : Normal	3 tours de terrain = 6 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois OU Activité autre : 1h30	Jogging 2X20 min avec 2 min de récupération OU Activité autre : 1h Rythme : élevé	3 tours de terrain = 6 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois OU Activité autre : 1h30
Semaine 3 Groupe 3	Jogging 25 min OU Activité autre : 1h Rythme : Normal	4 tours de terrain = 8 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois OU Activité autre : 1h30	Jogging 2X15 min avec 2 min de récupération OU Activité autre : 1h Rythme : élevé	

Semaine 4 Groupe 1	3 tours de terrain = 5 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois OU Activité autre : 1h30	4 tours de terrain en 6 min 30 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois	4 tours de terrain en 6 min 30 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois	4 tours de terrain en 6 min 30 4 fois avec 2 min de récupération à chaque fois
Semaine 4 Groupe 2	3 tours de terrain = 6 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois OU Activité autre : 1h30	4 tours de terrain en 8 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois	Jogging 40 min Rythme : Soutenu	4 tours de terrain en 8 min 4 fois avec 3 min de récupération à chaque fois
Semaine 4 Groupe 3	4 tours de terrain en 8 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois	Jogging 40 min Rythme : Soutenu	5 tours de terrain en 10 min 3 fois avec 3 min de récupération à chaque fois	