

Programme de reprise U16/U17
CASTANET - TOLOSAN U17
5 semaines de préparation (2017/2018)
Baskets et chaussures de foot à chaque entraînement



		<u>Athlé/ Tech/ Tact/ Strat Match</u>	<u>Thème</u>	<u>Temps</u>	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE HAUT DU CORPS					
semaine 1					
		9H30	9H30	9H30	
LUNDI	14-août	repos	repos	repos	TEST
MARDI	15-août	repos	repos	repos	
MERCREDI	16-août	Athlétique + technique	circuit training	1H15	
JEUDI	17-août	Athlétique + technique	circuit training	1H15	
VENDREDI	18-août	Athlétique + technique	90% VMA + JEU	2serie 4 X 3 mn	
SAMEDI	19-août	repos	repos	repos	
DIMANCHE	20-août	repos	repos	repos	
semaine 2					
		9H30	9H30	9H30	
LUNDI	21-août	Athlétique + technique	93% VMA + JEU	2serie 4 X 2 mn	
MARDI	22-août	repos	repos	repos	
MERCREDI	23-août	Athlétique + technique	95% VMA + JEU	3 serie 6 X 1 mn	
JEUDI	24-août	Athlétique + technique	jeux reduit + renforcement	1H15	
VENDREDI	25-août	repos	repos	repos	
SAMEDI	26-août	TOURNOI	TOURNEFEUILLE		
DIMANCHE	27-août	TOURNOI	TOURNEFEUILLE		
semaine 3					
		19H	19H	19H	
LUNDI	28-août	technique	technique	technique	
MARDI	29-août	repos	repos	repos	
MERCREDI	30-août	MATCH	MATCH	MATCH	
JEUDI	31-août	repos	repos	repos	
VENDREDI	01-sept.	Tactique + technique	solution de passe	1H15	
SAMEDI	02-sept.	MATCH OU CHAMPIONNAT	MATCH	MATCH	
DIMANCHE	03-sept.	repos	repos	repos	
semaine 4					
		19H	19H	19H	
LUNDI	04-sept.	Athlétique + technique	100% VMA + jeu	3 serie 6 X 1 mn	30s - 30s
MARDI	05-sept.	repos	repos	repos	
MERCREDI	06-sept.	Tactique + technique	solution de passe	1H15	
JEUDI	07-sept.	repos	repos	repos	
VENDREDI	08-sept.	Tactique + technique	STRATEGIE	1H15	
SAMEDI	09-sept.	CHAMPIONNAT	CHAMPIONNAT	CHAMPIONNAT	
DIMANCHE	10-sept.	repos	repos	repos	

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE
BAS DU CORPS**

semaine 5		19H	19H	19H
LUNDI	11-sept.	Athlétique + technique	RECUP technique	1H15
MARDI	12-sept.	repos	repos	repos
MERCREDI	13-sept.	Athlétique + technique	100% VMA + jeu	4 x 6mn
JEUDI	14-sept.	repos	repos	repos
VENDREDI	15-sept.	repos	repos	repos
SAMEDI	16-sept.	CHAMPIONNAT	CHAMPIONNAT	CHAMPIONNAT
DIMANCHE	17-sept.	repos	repos	repos

15s - 15s

Responsable Catégorie u17
Sébastien Gouère
06 13 29 27 96

Coach équipe RESERVE	Coach équipe 3
Romain Gache	06 15 64 21 30

Pour les joueurs qui ne seraient pas de retour le 16 août :

- 1) prévenir les coachs de votre date de retour
- 2) sur le planning, à partir du 16 août, faire un footing (3x20mn à une bonne allure)
tous les jours d'entraînement

Vos entraîneurs seront déterminés à tenir leurs engagements. Voire plus !