

## Préparation individuelle U14/U15

Saison 2019/2020



Voici un programme de préparation individuelle pour entamer la saison 2019/2020 dans les meilleures conditions possibles. Ce programme est fait pour vous permettre d'aborder la reprise des entraînements, et du travail physique. Essayez de suivre ce programme le plus possible, en bref gardez une activité physique régulière ne passez pas votre temps devant les jeux vidéo organisez des sorties vélos, soccer, piscine...

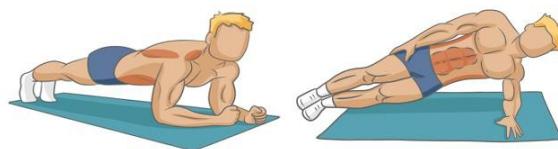
### Conseils à suivre :

- **Hydratez-vous**, environ 1 litre d'eau / jour
- **Etirez-vous** après chaque séance
- Courez à plusieurs c'est toujours plus sympa

### Semaine du 29/07 au 04/08

#### Mardi :

- 20 minutes de footing à 60%
- 3 séries de 30 secondes de gainage face
- 3 séries de 30 secondes de gainage côté gauche
- 3 séries de 30 secondes de gainage côté droit



(1)60% : Course avec capacité de parler tout le long

(2)70% : Course avec difficulté de parler vers la fin

(3)80% : Course avec parole quasi impossible

### Jeudi :

- 20 minutes de footing à 60%(1)
- 3 séries de 30 secondes de gainage face
- 3 séries de 30 secondes de gainage côté gauche
- 3 séries de 30 secondes de gainage côté droit



## Semaine du 05/08 au 11/08

### Mardi :

- 30 minutes de footing à 60%
- 3 séries de 25 abdos face



### Jeudi :

- 20 minutes de footing à 60%
- 3 séries de 25 abdos latéraux



## Semaine du 12/08 au 18/08

### Lundi :

- 20 minutes de footing à 70%(2)
- 3 séries de 30 secondes de gainage face
- 3 séries de 30 secondes de gainage côté gauche
- 3 séries de 30 secondes de gainage côté droit



### Mercredi :

- 20 minutes de footing fractionné = 5 minutes à 60% + 5 minutes à 80%(3) + 5 minutes de récupération en marchant + 5 minutes à 80% + 5 minutes à 60%
- 3 séries de 25 abdos de face



Vendredi :

- 30 minutes de footing à 60%
- 3 séries de 25 abdos latéraux



Reprise de l'entraînement le ..... à ..... sur .....