

Reprise individuelle U15

Reprise individuelle basée sur 3 semaines avant la reprise officielle.

Prévoyez de boire énormément, et merci de laissez un temps de repos entre chaque ateliers (de 1à2min minimum)

Séance 1 :

Footing 20 à 30min

Renforcement musculaire : 3x50abdos / gainage planche 1min, 30sec de chaque côté -> x3/ pompes 3x10/ chaise 2x1min

Séance 2 :

IDEM séance 1

Séance 3 :

Footing 30min mini

Renforcement musculaire IDEM séance 1 et 2

Séance 4 :

Footing 40min, allure tranquille alternée avec 5min d'accélération toutes les 10min (pas de sprint ! juste monter le rythme) donc

10min modérées, 5 plus rapide, 10 modérées, 5 rapide et 10 modérées

Ateliers de technique, si vous avez un ballon, jongles pendant 10-15min pour récupérer puis 10 à 15min de conduite de balle (créez votre propre slalom et parcours !)

Finir par Gainage 3x 1min30 planche avant et 3x40sec de chaque côté

Séance 5 :

Footing 20-25min à allure modérée

Ateliers techniques avec ballon : jongles, parcours individuel de slalom et conduite de balle, travaillez les deux pieds.

Renforcement musculaire : IDEM séance 1

Séance 6 :

Sortie footing plus longue de 40min minimum, à vous de gérer votre effort au mieux

Jongle pour récupérer

Séance 7 :

Fractionnée : 10min d'échauffement puis alternez sur 15/20min -> 5min allure modérée et 2min accélération à VMA (allure rapide).

Parcours technique puis jongles, 20min. Introduire la notion d'intensité dans vos parcours ! c'est-à-dire enchaînez par exemple des petits pas rapides sur 10m puis une passe. 3 sauts au-dessus d'un obstacle puis frappe... A vous de voir mais essentiel d'introduire de l'intensité !

Séance 8 :

Si vous avez un vélo :

Faire le tour de votre quartier en course rapide puis alterner avec le tour du quartier en vélo très lentement pour récupérer (autres moyens de faire du fractionnée). Travaillez sur une 25/30aine de minutes

Si pas de vélo, reprendre le fractionnée de la séance 7.

Finir par le renforcement musculaire de la séance 1 en augmentant les temps et les répétitions pour tous les ateliers (pas de contraintes, à vous de gérer vos capacités mais absolument en les améliorant) !

Séance 9 : (dernière avant la reprise)

Footing 40/45min

Parcours technique puis jongles

Chaise 2x1min

Gainage IDEM Séance 4

BONUS :

Pour les vacanciers, Séance à la **PLAGE** !

Footing 3x10min avec 5 min entre chaque session. Prévoir 3 allures de plus en plus rapide (sans se cramer !)

Allez dans l'eau jusqu'au niveau où l'eau est au bassin, 5x30sec de montées de genoux rapides puis sprint pour sortir de l'eau !

Retournez sur le sable, départ assis, au « signal » de votre papa, maman, frère, sœur, SPRINT sur 10m. répétez 4x

Pour finir, 2x5min d'ateliers technique dans le sable !

Récup dans l'eau avec une glace, vous l'aurez bien mérité !

PENSEZ A BOIRE ET A VOUS REPOSER ! Les mamans sont là pour les éventuels massages, n'hésitez pas ! Je vous souhaite bon courage et à vous de vous donner à fond !!!

Kylian