



Préparation physique individuelle U16/U17

Saison 2020-2021

- I. Semaine du 27 au 02 août :
 - 2 sorties de 30mins à une allure modérée

- II. Semaine du 03 au 09 août :
 - 2 sorties de 45mins à une allure modérée

- III. Semaine du 10 au 16 août :
 - 2 sorties de 45mins à une allure modérée
 - 1 entraînement collectif le vendredi 14 août

- IV. Reprise de l'entraînement mardi 18 et jeudi 20 août avec un match le samedi (en attente)

Après chaque sortie, petite séance de renforcement...

30 secondes de face, 30 secondes à droite puis 30 secondes à gauche

Ainsi que 10 pompes et 20 squats

Répétez cela 3 fois avec 1 minute de pause entre chaque séries

Bonjour à tous,

Pour anticiper ce début de saison, nous vous conseillons de suivre le programme ci-dessus.

Le but étant que l'ensemble du groupe soit préparé de la même manière afin d'évoluer ensemble et d'être prêt lors des premières échéances.

Si vous ne voulez pas courir seul, retrouvez-vous entre copains... les difficultés passent mieux.

Pensez à boire de l'eau après chaque sorties ainsi que les étirements quelques heures après.

A très bientôt, en forme 😊

L'équipe éducative !

Maxime Gallard : 0637631831