



PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE U15

| DATE | HORAIRE | LIEUX | TYPE | EDUCATEUR(S) |
|------------------------------------|---------------|------------------|---|--------------|
| Mardi 17 Août 2021 | 10H30 - 12H | TILLIERES | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Jeudi 19 Août 2021 | 10H30 - 12H | TILLIERES | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Samedi 21 Août 2021 | 10H30 | ST CRESPIN | AMICAL VALLET | QP / MB |
| Mardi 24 Août 2021 | 10H - 16h | TILLIERES | JOURNÉE STAGE + REUNION PARENTS (20h-21h) | QP / MB |
| Jeudi 26 Août 2021 | 10H30 - 12H | TILLIERES | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Samedi 28 Août 2021 | JOURNÉE | VALLET | TOURNOI | QP / MB |
| Mercredi 1er septembre 2021 | 10H30 - 12H | TILLIERES | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Vendredi 3 septembre 2021 | 18H30 - 19H30 | LA REGRIPIERE | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Samedi 4 septembre 2021 | JOURNÉE | BEAUPREAU | TOURNOI | QP / MB |
| Mercredi 8 septembre 2021 | 18H - 19H30 | TILLIERES | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Vendredi 10 septembre 2021 | 18H30 - 19H30 | LA REGRIPIERE | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Samedi 11 septembre 2021 | 10H30 | LA REGRIPIERE | AMICAL LAURENTAIS LANDEMONT | QP / MB |
| Mercredi 15 septembre 2021 | 18H - 19H30 | TILLIERES | ENTRAINEMENT | QP / MB |
| Vendredi 17 septembre 2021 | 18H30 - 19H30 | LA REGRIPIERE | ENTRAINEMENT | QP / MB |

PAGERIT Quentin (07-84-23-74-76) arctfootu14u15@gmail.com

SEMAINE DU 26/07 AU 01/08

1ère sortie

| | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|----------------------------|
| COURSE | 8 minutes / allure modérée | Récupération 2 minutes | 8 minutes / allure modérée |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | <p>Gainage ventral + latéral gauche et droite (x2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 20 secondes par posture - 10 secondes de récupération entre chaque posture <p>Chaise Killy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 20 secondes - Récupération 10 secondes - Rester en position 20 secondes | | |
| ETIREMENTS | ETIREMENTS 30 à 45 SECONDES PAR MUSCLE (VOIR FICHE ÉTIREMENTS) | | |

2ème sortie

| | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|-----------------------------|
| COURSE | 10 minutes / allure modérée | Récupération 2 minutes | 10 minutes / allure modérée |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | <p>Gainage ventral + latéral gauche et droite (x2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 25 secondes par posture - 10 secondes de récupération entre chaque posture <p>Chaise Killy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 25 secondes - Récupération 15 secondes - Rester en position 25 secondes | | |
| ETIREMENTS | ETIREMENTS 30 à 45 SECONDES PAR MUSCLE (VOIR FICHE ÉTIREMENTS) | | |

SEMAINE DU 02/08 AU 08/08

3ème sortie

| COURSE | 12 minutes / allure modérée | Récupération 2 minutes 30 | 12 minutes / allure modérée |
|-------------------------|--|---------------------------|-----------------------------|
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | <p>Gainage ventral + latéral gauche et droite (x2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 25 secondes par posture - 10 secondes de récupération entre chaque posture <p>Chaise Killy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 25 secondes - Récupération 10 secondes - Rester en position 25 secondes - Récupération 10 secondes - Rester en position 15 secondes | | |
| ETIREMENTS | ETIREMENTS 30 à 45 SECONDES PAR MUSCLE (VOIR FICHE ETIREMENTS) | | |

4ème sortie

| COURSE | 15 minutes / allure modérée | Récupération 3 minutes | 15 minutes / allure modérée |
|-------------------------|--|------------------------|-----------------------------|
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | <p>Gainage ventral + latéral gauche et droite (x2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 30 secondes par posture - 10 secondes de récupération entre chaque posture <p>Chaise Killy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 30 secondes - Récupération 15 secondes - Rester en position 30 secondes - Récupération 10 secondes - Rester en position 20 secondes | | |
| ETIREMENTS | ETIREMENTS 30 à 45 SECONDES PAR MUSCLE (VOIR FICHE ETIREMENTS) | | |

SEMAINE DU 09/08 AU 15/08

5ème sortie

| COURSE | 20 minutes / allure modérée | Récupération 3 minutes | 20 minutes / allure modérée | | |
|-------------------------|--|------------------------|-----------------------------|--|--|
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | <p>Gainage ventral + latéral gauche et droite (x2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 30 secondes par posture - 10 secondes de récupération entre chaque posture <p>Chaise Killy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 40 secondes - Récupération 15 secondes - Rester en position 25 secondes - Récupération 15 secondes - Rester en position 15 secondes | | | | |
| ETIREMENTS | ETIREMENTS 30 à 45 SECONDES PAR MUSCLE (VOIR FICHE ÉTIREMENTS) | | | | |

6ème sortie

| COURSE | 10 minutes / allure modérée | 3 minutes / allure intense | 2 minutes allure très faible | 3 minutes / allure + intense | 10 minutes / allure modérée |
|-------------------------|--|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | <p>Gainage ventral + latéral gauche et droite (x1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 45 secondes par posture - 20 secondes de récupération entre chaque posture <p>Chaise Killy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 20 secondes - Récupération 10 secondes - Rester en position 25 secondes - Récupération 10 secondes - Rester en position 20 secondes | | | | |
| ETIREMENTS | ETIREMENTS 30 à 45 SECONDES PAR MUSCLE (VOIR FICHE ÉTIREMENTS) | | | | |

7ème sortie

| COURSE | 10 minutes / allure modérée | 5 minutes / allure intense | 3 minutes allure très faible | 5 minutes / allure intense | 10 minutes / allure modérée |
|-------------------------|--|----------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | <p>Gainage ventral + latéral gauche et droite (x1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 50 secondes par posture - 20 secondes de récupération entre chaque posture <p>Chaise Killy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester en position 20 secondes - Récupération 15 secondes - Rester en position 30 secondes - Récupération 15 secondes - Rester en position 20 secondes | | | | |
| ETIREMENTS | ETIREMENTS 30 à 45 SECONDES PAR MUSCLE (VOIR FICHE ÉTIREMENTS) | | | | |