**PREPARATION U16-U17-U18 SAISON 2016 / 2017**

**Elle est recommandée pour préparer au mieux le début de saison :**

**01/08 au 07/08 : 2 footings de 20-25 minutes**

***Après chaque séance :***

\* **Gainage 3 positions, 30 secondes par position.**

- en appui sur les coudes, bien droit, fesses levées

- droit (en appui sur le coude droit, bien droit), fesses levées

- gauche (en appui sur le coude gauche, bien droit) fesses levées

\* **Abdos** : 2 séries de 15 (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisées sur le buste)

\* **Pompes** : 1 série de 10.

**08/08 au 15/08 : 2 à 3 footings de 35 minutes :**

Toutes les 10 minutes, légère accélération du rythme pendant 2 minutes (mais sans faire de sprint).

***Après chaque séance :***

\* **Gainage 3 positions, 45 secondes par position.**

- en appui sur les coudes, bien droit, fesses levées

- droit (en appui sur le coude droit, bien droit), fesses levées

- gauche (en appui sur le coude gauche, bien droit) fesses levées

\* **Abdos** : 2 séries de 20 (assis, pied au sol, relevé du buste, mains croisées sur le buste)

\* **Pompes** : 1 série de 15.

**RECOMMANDATIONS**

* **Bien s'étirer pendant 10 minutes après chaque séance**
* **Pensez à bien vous hydrater, en eau bien sûr, par petite quantité mais régulièrement.**
* **Idéalement 2 litres par jour**
* **Courir avec de bonnes chaussures**

N’hésitez pas à vous réhabituer au contact du ballon avec des séances de jonglage en plus de vos objectifs ci-dessus !

**REPRISE COLLECTIVE DES ENTRAINEMENTS**

**Prévoir des baskets pour courir et 1 bouteille d’eau obligatoire.**

Mardi 16 Août : 18h30 – 20h

Jeudi 18 Août : 18h30 – 20h

-----

Mardi 23 Août : 19h30 – 21h

Jeudi 25 Août : 19h30 – 21h

-----

Samedi 27 Août : Match amical

----

Mardi 30 Août : 19h30 – 21h

Jeudi 01 Septembre : 19h30 – 21h

----

Samedi 03 Septembre : Match amical

----

A partir du 5 septembre , reprise classique des entraînements :  
**- Le mardi : 19h30 – 21h  
- Le vendredi : 19h30 – 21h**