



U14 SAISON 2021-2022

Programme de remise en forme

Reprise de l'entraînement:

Mercredi 25 aout

Ce programme est **une base d'entretien à commencer 2 semaines avant la reprise de l'entraînement.**

Une longue période d'inactivité nous a été imposée par la crise du COVID 19 ce qui entraine un intérêt d'autant plus important de ce programme de remise en forme.

Ce planning et le sérieux que vous apporterez dans le respect de celui-ci, conditionneront votre reprise (prévention des blessures !) et vos performances.

	Semaine 1 Du 9 au 15 aout	Semaine 2 Du 16 au 22 aout	Semaine 3 Du 23 au 29 aout
Lundi	Footing 2*15' Etirements Gainage (face, côté, côté) x2 (20''effort/20''récup)	Footing 2*20 Etirements Gainage (face, côté, côté) x2 (30''effort/20''récup)	Entrainement
Mardi		Jonglerie : pieds fort, pied faible et tête. L'objectif est de se rapprocher des 50 par surface	
Mercredi	Footing 2*15' Etirements Gainage (face, côté, côté) x2 (20''effort/20''récup)	Footing 2*20 Etirements Gainage (face, côté, côté) x2 (30''effort/20''récup)	Entrainement
Jeudi		Jonglerie : pieds fort, pied faible et tête. L'objectif est de se rapprocher des 50 par surface	
Vendredi	Footing 30' Etirements Gainage (face, côté, côté) x2 (30''effort/20''récup)	Footing 40' Etirements Gainage (face, côté, côté) x2 (30''effort/20''récup)	Entrainement
Samedi			Matchs amicaux
Dimanche	Jonglerie : pieds fort, pied faible et tête. L'objectif est de se rapprocher des 50 par surface	Jonglerie : pieds fort, pied faible et tête. L'objectif est de se rapprocher des 50 par surface	