

## Programme individuel d'avant saison U16 saison 2019/2020

La période de préparation d'avant saison est une période importante  
Si tu suis ce programme, tu seras prêt pour débiter les entraînements collectifs.

Si tu ne veux pas courir tout seul, retrouvez-vous à plusieurs, c'est toujours plus agréable.

### Vendredi 26 Juillet

Footing 10' + Marche 5' + Footing 20'

5mn de marche normale pour récupérer

3x10 abdominaux

Etirements (mollets, quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs)

15' droite puis gauche

### Lundi 29 Juillet

Footing 15' + Marche 5' + Footing 20'

5mn de marche normale

3x10 abdominaux

### Mercredi 31 Juillet

Footing 20' + Marche 5' + footing 30'

5mn de marche normale

3x10 abdominaux

Etirements (mollets, quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs)

15' droite puis gauche

### Vendredi 02 Aout

Footing 15' + Marche 5' + footing 5' allure rapide 80%

Footing 15' + Marche rapide 5'

3x10 abdominaux

Etirements (mollets, quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs)

15' droite puis gauche

## Lundi 05 Aout

Footing 40' + Marche 5' + Footing 10' allure rapide 80%

5x10 abdominaux

Etirements(mollets,quadriceps,ischios-jambiers,adducteurs)

15' droite puis gauche

## Mercredi 07 Aout

Footing 50' + Marche 5' + Footing 10' allure rapide 80%

5x10 abdominaux

Etirements(mollets,quadriceps,ischios-jambiers,adducteurs)

15' droite puis gauche

## Vendredi 09 Aout

Footing 60' + Marche 5' + Footing 10' allure rapide 80%

5x10 abdominaux

Etirements(mollets,quadriceps,ischios-jambiers,adducteurs)

15' droite puis gauche

**Ne néglige pas cette préparation,elle est importante pour ta performance individuelle**

Il est important de bien manger(salade,crudités,viandes et poissons grillés,fruits)  
ne pas oublier de boire de l'eau à volonter pendant cette périodes.

Bonne préparation à tous

Hervé