

# JS Lafarge Limoges

Saison 2019/2020 - U17

Programme de préparation début de Saison



## Semaines du 29/07 au 18/08/19 - Entraînements Personnels

Afin de préparer au mieux la reprise des entraînements, faire des sorties footing régulières dès le début du mois d'août. La régularité de ces sorties facilitera la reprise du football, et nous fera gagner du temps pour notre préparation de début de saison.

**Allure** : Faire évoluer votre allure au fur à et mesure

Commencer par une allure modérée (Je peux parler en courant)

Après 3 sorties passer à une allure « footing+ » (je force raisonnablement-Ma respiration plus difficile)

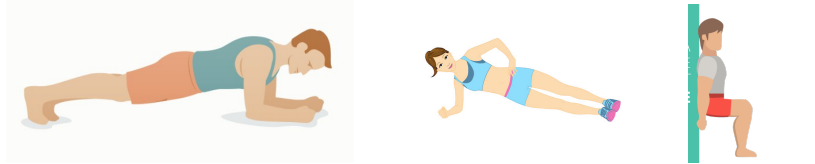
**Fréquence** : 2 sorties par semaine

**Durée** : 30 - 45 min

Après chaque sortie faire du renforcement musculaire et des étirements. La durée est à adapter en fonction de vos sensations. Allonger les durées d'exercices si celles indiquées vous paraissent faciles à réaliser.

Abdominaux ciseaux : 4\*25

Gainage planche frontale / latéraleG/D - chaise : 3\*45 sec de chaque position



Etirements : 10 min - Adducteurs/Cuisses/Mollets après chaque sortie



## Semaine du 19 au 24/08/19 - Entraînements collectifs

Lundi 19/08/19 - 19h00 au PLR - Sortie collective 30min - Renforcement musculaire

Mercredi 21/08/19 - 19h00 au PLR - Circuit technique - Renforcement musculaire

Vendredi 23/08/19 - 19h00 au PLR - Sortie collective 40 min - Renforcement musculaire

## Semaine du 26/08 au 01/09/19 - Entraînements collectifs

Lundi 26/08/19 - 19h00 au PLR - Circuit technique - Renforcement musculaire

Mercredi 28/08/19 - 19h00 au PLR - Sortie collective 45 min - Renforcement musculaire

Vendredi 30/08/19 - 19h00 au PLR - Circuit technique - Renforcement musculaire

Samedi 31/08/19 - Match amical ou test de début de saison

## Semaine du 02/09 au 07/09/18 - Entraînements collectifs

Mardi 03/09/19 - 19h00 au PLR - Entraînement - Renforcement musculaire

Mercredi 04/09/19 --- TOURNOI LFA (France/Russie/Portugal/Sénégal)

Jeudi 05/09/19 - 19h00 au PLR - Entraînement - Renforcement musculaire

Vendredi 06/09/19 --- TOURNOI LFA (France/Russie/Portugal/Sénégal)

Samedi 08/09 match amical

Dimanche 09/09 --- TOURNOI LFA (France/Russie/Portugal/Sénégal)

**Prendre vos baskets pour tous les entraînements de début de saison**

Pensez à mettre à jour vos licences le plus rapidement possible afin de pouvoir participer aux matchs amicaux.

Pour tous renseignements complémentaires contacter :

Le secrétariat du club : 05 55 05 16 14

Jean François PAGNOUX : 06 72 07 95 13