

SAISON 2024/2025

PREPARATION INDIVIDUELLE U15

3 temps dans cette reprise, avec les objectifs globaux suivants :

- ✓ Eviter les blessures
- ✓ Lutter contre le déconditionnement à l'effort
- ✓ Monter en charge de travail progressivement

BLOC 1 Reprise individuelle à partir du 08/07

Objectif : Maintien de l'activité physique.

1 à 2 séquences/ semaine de vélo, footing, natation

BLOC 2 Pré reprise collective du 29/07 au 11/08

Objectif : Remise en forme

3 séances/semaine. Travail de course

BLOC 3 Reprise COLLECTIVE à partir du 12/08

Objectif : Développement de la performance

Travail de course, de RM, reprise des jeux et des conservations, matchs amicaux

SEMAINE du 29 au 04 Août: Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 29 Juillet

1 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 31 Juillet

1 x 30' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 02 Août

1 x 35' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire



SEMAINE du 05 au 11 Août : Volume/Capacité

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 05 Août

2 x 20' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Mercredi 07 Août

1 x 20' + 1 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Vendredi 09 Août

2 x 25' footing

Intensité modérée (120/140 bpm)

Aisance respiratoire

Pour la reprise le **Lundi 12 Août à 17h45** au stade de Saint Malo, je considérerai que toutes les séances ont été réalisées.

Ps : Merci de nous communiquer vos dates de congés d'été et pensez, pour ceux qui ne sont pas encore équipés, à passer commande dans la boutique du club (veste et pantalon de sortie minimum).

UN PROJET, UNE IDENTITE CLUB !