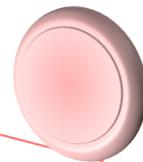




PROGRAMME INDIVIDUEL DE PREPARATION

Catégorie U15 – Saison 2025/2026



Il est important de se préparer correctement pour reprendre la saison en bonne condition physique et éviter les blessures de début de saison. Afin que chacun d'entre vous puisse être en forme à la reprise prévue le **Lundi 11 Août 2025 au Complexe de Lokournan (camping)**, nous vous proposons ci-dessous un programme de préparation simple qu'il convient d'appliquer le plus sérieusement possible.

Tout d'abord, voici quelques conseils et remarques :

- Prenez le temps de faire vos séances et appliquez-vous sur le renforcement musculaire et les étirements.
- Courez avec des chaussures de bonne qualité (tennis, running).
- Essayez d'aller courir avec vos amis ou en famille.
- Pour le footing : une allure modéré correspond à une course à 60% VMA (=140batt./min environ). Une allure soutenue correspond à une course à 75% VMA (=170batt./min environ).
- Pour les étirements : faites bien 30 secondes sur les mollets, quadriceps, ischios, adducteurs, psoas, fessiers et dos.
- Pour le gainage : de face en appui sur les coudes (dos plat et non creusé), de dos en appui sur les mains. Le gainage de côté se fait en appui sur un coude avec le corps bien aligné.



- N'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après la séance, et d'avoir une bonne alimentation avant et après vos séances.

Semaine 30

Séance n°1	Lundi 21 Juillet
Footing	2*10 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme
Renforcement	Gainage : 2*30 secondes de face et 2*30 secondes de chaque coté
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).

Séance n°2	Jeudi 24 Juillet
Footing	2*15 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme
Renforcement	Gainage : 2*30 secondes de face et 2*30 secondes de chaque coté
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).

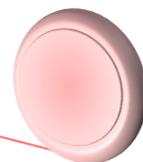
Semaine 31

Séance n°3	Lundi 28 Juillet
Footing	3*10 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme
Renforcement	Gainage : 2*30 secondes de face et 2*30 secondes de chaque coté
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).



PROGRAMME INDIVIDUEL DE PREPARATION

Catégorie U15 – Saison 2025/2026



Séance n°4		Mercredi 30 Juillet	
Footing	1*25 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme		
Renforcement	Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté		
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).		

Séance n°5		Vendredi 1^{er} Août	
Footing	4*10 minutes : 10 à allure « modéré », 10 à allure « soutenue », 10 à allure « modéré », puis les 10 dernières à allure « soutenue ».		
Renforcement	Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté		
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).		

Semaine 32

Séance n°6		Lundi 04 Août	
Footing	1*30 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme		
Renforcement	Gainage : 3*30 secondes de face puis de dos et 3*30 secondes de chaque coté		
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).		

Séance n°7		Mercredi 06 Août	
Footing	4*10 minutes : 10 à allure « modéré », 10 à allure « soutenue », 10 à allure « modéré », puis les 10 dernières à allure « soutenue ».		
Renforcement	Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté		
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).		

Séance n°8		Vendredi 08 Août	
Footing	1*40 minutes à allure « modéré » sans changement de rythme		
Renforcement	Gainage : 3*30 secondes de face et 3*30 secondes de chaque coté		
Souplesse	15 minutes d'étirements passifs (30 secondes sur chaque position).		

Bonnes vacances
Vincent DELAGE