



PREPARATION ESTIVALE U14/U15 SAISON 2018 / 2019

3 séances d'entraînements : le mardi, mercredi et le vendredi

1 équipe composé essentiellement de U15

1 équipe composé uniquement de U14

1 équipe composé de U14 et U15

Faire le maximum aux entraînements comme en match est indispensable pour progresser.

Au cours de cette préparation estivale, 2 groupes de travail seront constitués.

Vous trouverez ci-joint le planning estival. Les horaires indiqués correspondent au démarrage de la séance... Merci de prévenir son éducateur (tel) en cas d'absence à l'entraînement car les séances sont préparées en fonction du nombre de joueurs.

Aucun programme de préparation individuel avant la reprise ne vous sera transmis, les vacances donnant lieu à la pratique d'autres activités sportives (natation, tennis,...). Il est demandé aux joueurs n'ayant fait aucune activité sportive pendant les vacances de se remettre progressivement à courir 2 semaines avant la reprise.

En cas d'absence à la reprise voici un programme individuel à suivre :

-du 17/08 au 24/08/2018 : 3 fois (footing de 20' en continu allure modérée, 4 fois 30'' de gainage de face alterné avec 30'' de récupération et 2 fois 20'' de chaque côté).

-du 27/08 au 31/08/2018 : 3 fois (footing de 20' en continu allure soutenue, 3 fois 6' de 15'' de course/15'' de récupération à bonne allure, 4 fois 30'' de gainage de face alterné avec 30'' de récupération et 2 fois 20'' de chaque côté).

Pour le bon fonctionnement de la catégorie, un comportement irréprochable aux entraînements comme en matchs est exigé. La progression des joueurs et de l'équipe passe par le respect envers les éducateurs mais également envers les coéquipiers. Le matériel mis à disposition (ballon/coupelles...) ne déroge pas à cette règle.

Contact : David DAGORN 06-33-19-18-03
Alain LE CALVEZ 06-70-92-87-70

PS : Merci de nous indiquer au plus vite les absences du aux départs en vacances !