



PROGRAMMATION ATHLÉTIQUE

LES « 3 RÈGLES D'OR »

	BIEN CHAUSSÉ https://www.youtube.com/watch?v=9_2PBrB84vU	BIEN HYDRATÉ https://www.youtube.com/watch?v=Xdbh6NUFB24	BIEN ALIMENTÉ https://www.youtube.com/watch?v=ZDGog3yfxzc
SÉANCE À RÉPARTIR DANS LA SEMAINE	RUNNING	FITNESS	SPEED
DÉBUT DE SÉANCE	PROPRIOCEPTION (vidéo 1)		
SEMAINE 1 17 au 23 Juillet 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 2x 15 minutes de course (10/12km/h) Avec 3 minutes de récupération 5 min allure modéré (8/10km/h) 140 – 160 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 30 secondes de repos 2 Tours 160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 2x 16 min (3' course soutenue (12/14km/h) – 1' course lente) 4 fois 160 – 180 puls/mn
SEMAINE 2 24 au 30 Juillet 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 2x 20 minutes de course (10/12km/h) Avec 4 minutes de récupération 5 min allure modéré (8/10km/h) 140 – 160 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 30 secondes de repos 2 Tours 160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 2x 21 min (2' course soutenue – 1' course lente) 7 fois Récupération 5 min entre les 4 séries 10 min à la fin 160 – 180 puls/mn
SEMAINE 3 31 au 6 Août 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 2x 20 minutes de course (10/12km/h) Avec 2 minutes de récupération 5 min allure modéré (8/10km/h) 150 – 170 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 15 secondes de repos 2 Tours 160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 4x 8 min (1' course soutenue – 1' course lente) 4 fois Récupération 5 min entre les 4 séries 10 min à la fin 160 – 180 puls/mn
SEMAINE 4 7 au 13 Août 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 3x 15 minutes de course (10/12km/h) Avec 3 minutes de récupération 5 min allure modéré (8/10km/h) 150 – 170 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 15 secondes de repos 2 Tours 160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 4x 8 min (1' course soutenue – 1' course lente) 4 fois Récupération 5 min entre les 4 séries 10 min à la fin 160 – 180 puls/mn
FIN DE SÉANCE	ÉTIREMENTS : https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs		



COMMENT PRENDRE SON POUL, AFIN DE SAVOIR SI TU ES DANS LA BONNE ZONE DE TRAVAIL. (Ex : 140 / 160 puls/min)

Juste après l'effort, poses ton index et ton majeur sur le côté de ton cou, tu dois sentir un battement.

À partir de là, tu calcules le nombre de battements sur 6 secondes puis tu multiplies par 10.

Ex : 14 battements en 6 secondes – 14x10 = 140 puls/min



PERFORMANCE D'UN JOUEUR



ÉTATS DE SANTÉ

Vigilance aux virus

SOMMEIL

Respecter son temps de sommeil

MENTAL

Gestion émotionnelle

ALIMENTATION

nutrition
hydratation

PRÉPARATION PHYSIQUE

Prévention des blessures
Optimise toutes ces qualités

HYGIÈNE DE VIE

Prendre une douche, juste après l'effort (Prévention pour les blessures)

ENTRAÎNEMENTS

Régularité des présences








QUALITÉ DES TERRAINS

S'équiper correctement (vissés, moulés)





CALENDRIER REPRISE DE LA SAISON 2023/24

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15	16	17	18	19	20
	FÉRIÉ	CATÉGORIE U15 17H30 - 19H00	CATÉGORIE U15 17H30 - 19H00		CATÉGORIE U15 10H30 (DOM - Grpe élargie)	
21	22	23	24	25	26	27
CATÉGORIE U15 17H30 - 19H00		CATÉGORIE U15  15H30 - 17H00		CATÉGORIE U15 17H30 - 19H00	CATÉGORIE U15 TOURNOI 3 PROVINCES    M. Amical U15 B - ASSON U15 B	
28	29	30	31	1	2	3
CATÉGORIE U15 17H30 - 19H00		CATÉGORIE U15 20H (EXT - 2 équipes)  M. Amical		CATÉGORIE U15 17H30 - 19H00	CATÉGORIE U15 1 U14 10H30 EXT - 1 U15 a.m EXT  M. Amical	
PÉRIODE SCOLAIRE						
4	5	6	7	8	9	10
		CATÉGORIE U15 17H45 - 19H15		CATÉGORIE U15 18H00 - 19H30	CATÉGORIE U15 TOURNOI (2 équipes) / U14 M. Amical 