



# FC LIGNY – U16



## PROGRAMME D'ENTRETIEN

### **SEMAINE 1, 2 et 3 : DU 11/06/2018 AU 01/07/2018 : RECUPERATION**

Récupération physiologique complète. On encourage cependant les joueurs à effectuer toute sorte d'activités (vélo, tennis, natation).

### **SEMAINE 4 et 5 : DU 02/07/2018 AU 15/07/2018 : REGENERATION**

Lundi : 3x10' d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3' de récupération) ;

Mardi : repos ;

Mercredi : 2x15' d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3' de récupération) ;

Jeudi : repos ;

Vendredi : 35' d'endurance en aisance respiratoire

Samedi : repos ;

Dimanche : repos ;

NB : ajouter à chaque séance d'entraînement 3x10 abdominaux + 3x10 pompages

### **SEMAINE 6 et 7 : DU 16/07/2018 au 29/07/2018 : FARTLEK**

Lundi : 2x20' d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3' de récupération) ;

Mardi : 3x15' d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupé de 3' de récupération) ;

Mercredi : repos ;

Jeudi : Echauffement endurance 20' puis fartlek 15' (accélération de 15" toutes les 3', puis retour à un rythme de course normal) ;

Vendredi : Echauffement endurance 20' puis fartlek 20' (accélération de 20" toutes les 3', puis retour à un rythme de course normal) ;

Samedi : repos ;

Dimanche : repos ;

NB : ajouter à chaque séance d'entraînement 3x10 abdominaux + 3x10 pompages

### **SEMAINE 8 : DU 30/07/2018 au 05/08/2018 : FARTLEK**

Lundi : reprise entraînement ;

Mardi : 3x15' d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupé de 3' de récupération) ;

Mercredi : entraînement ;

Jeudi : repos ;

Vendredi : entraînement ;

Samedi : repos ;

Dimanche : repos ;

NB : ajouter à chaque séance d'entraînement 3x10 abdominaux + 3x10 pompages

**APRES CHAQUE SEANCE, CONSACRER 20' AUX ETIREMENTS**