



## Programme confinement

# U15

L'objectif de ce programme est de maintenir une condition physique adaptée au football durant cette période de confinement. Il est composé de séances de course, «d'explosivité / puissance» et de travail de «gainage / renforcement» haut du corps.

1/ Varier les séances chaque jour en alternant course et puissance. Ex: Lundi = Course A // Mardi = Puissance A // Mercredi = Course B

2/ Bien respecter les temps de récupération entre les exercices

3/ LEXIQUE :

**1'** = 1 minute

**30''** = 30 secondes

Intermittent intensité **60%** = **60%** de la Vitesse Maximale Aérobie et non de la vitesse maximale en sprint





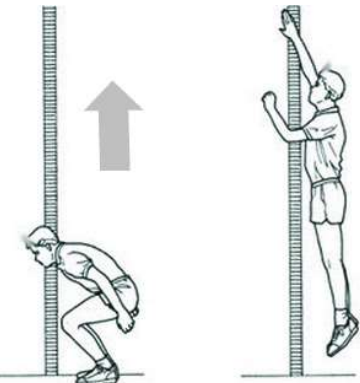


**!!** Si vous ne connaissez pas votre VMA : **50%** = rythme tranquille ; **70%** bon rythme de course ; **85%** gros rythme de course avec bonne foulées **!!**

**!! POUR LES SPRINTS c'est bien le pourcentage de la vitesse MAX en SPRINT !!**

4/ Favoriser les courses intermittentes, plus adaptées à une pratique football, plutôt que des courses continues







5/ N'oubliez pas de bien vous **échauffer avant chaque séance** et de terminer par le **stretching**



<p>1</p>  <p><b>4 X Squats</b></p>	<p>1</p>  <p>Récup 3 min</p>  <p>Récup 3 min</p> <p><b>2 X Squats par Jambe</b></p>	<p>1</p>  <p><b>3 X Fentes par jambes</b></p>
<p>2</p>  <p><b>3 X Sauts explosifs max 2 Jambes</b></p>	<p>2</p>  <p><b>2 X Sauts par Jambe - récep 2 jambes</b></p>	<p>2</p>  <p><b>2 X Fentes sautées max- 1/J</b></p>
<p><b>Circuit à répéter 3 X</b></p>		

# PUISSANCE Semaine - B

# U15

<p>1</p>  <p>35" Superman</p>	<p>2</p>  <p>6 X Excentriques par Jambe</p>	<p>3</p>  <p>8 X Fentes steps rapides</p>
<p>Récup 2 min</p>		
<p>1</p>  <p>35" Pont dos</p>	<p>2</p>  <p>2 X Montées / jambes</p>	<p>3</p>  <p>6 X Sauts dissociés rapides sur place</p>
<p><b>Circuit à répéter 2 X</b></p>		



## Semaine – Course + Sprint - A

# U15



Echau: **8'** vitesse moyenne

Fartlek : Intermittent intensité **70%**  
**6 x 2' – 2'** récup en trottinant

Sprint : **6 x 10''** sprint **90%**  
Recup **1'30''** entre chaque

**Etirements 10'**



## Semaine – Course + Sprint - B

# U15



Echau: **8'** vitesse moyenne

Fartlek : Intermittent intensité **80%**  
**10 x 30'' – 30''** récup en marchant

Sprint : **6 x 20** mètres sprint  
Récup **1'30''** entre chaque

**Etirements 10'**



## Semaine – Course + Corde - C

# U15



Running intensité moyenne **75% - 25'**



Corde à sauter **4 X 1'**

**Etirements 10'**



## Semaine – Muscu HC + Gainage - A

# U15

1



**30''** Planche

2



**10 X** Pompes piquées

3



**30''** Planche dos

4



**20''** Gainage costal

5



**30''** Bras – Jambes opposées maintien **3''**

6



**20 X** Abdos talons

**Circuit à répéter 3 X**



## Semaine – Muscu HC + Gainage - B

# U15

1



**30''** Planche

2



**15 X** Pompes

3



**30''** Mountain climbing

4



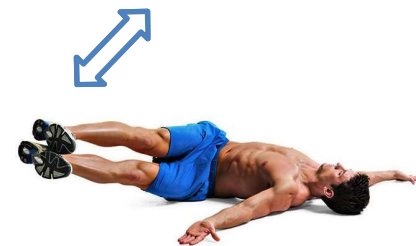
**10 X** Dips chaise / banc

5



**30''** Pompe statique

6



**6 X** Abdos essuis glace

**Circuit à répéter 3 X**





# Stretching

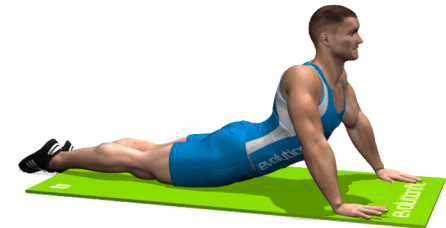
# U15



**Fessiers**



**Adducteurs**



**Abdominaux**



**Dos (1)**



**Dos torsion (2)**



**Psoas**



**Quadriceps**



**Ischios - jambiers**



**Dos Thorax Obliques**

**15'' par étirement couplée avec une expiration profonde... Répéter 3X**