



Programme confinement

U18

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 !!





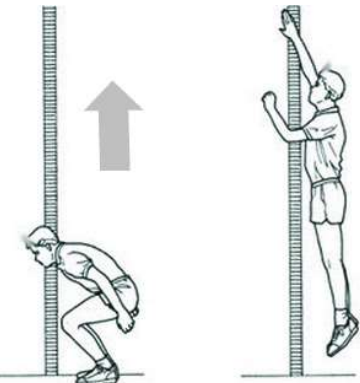


4/ Favoriser les courses intermittentes, plus adaptées à une pratique football, plutôt que des courses continues

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









PUISSANCE Semaine - A

U18

<p>1</p>  <p>6 X Squats</p>	<p>1</p>  <p>Récup 3 min</p>  <p>Récup 3 min</p> <p>2 X Squats par Jambe</p>	<p>1</p>  <p>3 X Fentes par jambes</p>
<p>2</p>  <p>3 X Sauts explosifs max 2 Jambes</p>	<p>2</p>  <p>2 X Sauts par Jambe - récep 2 jambes</p>	<p>2</p>  <p>2 X Fentes sautées max- 1/J</p>
<p>Circuit à répéter 3 X</p>		

PUISSANCE Semaine - B

U18

<p>1</p>  <p>45'' 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>45'' Pont dos</p>	<p>2</p>  <p>4 X Montées / jambes</p>	<p>3</p>  <p>6 X Sauts dissociés rapides sur place</p>
<p>Circuit à répéter 3 X</p>		



Semaine – Course + Sprint - A

U18



Echau: **8'** vitesse moyenne

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

Sprint : **6 x 10''** sprint **90%**
Recup **1'15''** entre chaque

Etirements 10'



Semaine – Course + Sprint - B

U18



Echau: **8'** vitesse moyenne

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

Sprint : **6 x 20** mètres sprint
Recup **1'15''** entre chaque

Etirements 10'



Semaine – Course + Corde - C

U18



Running intensité moyenne **70% - 30'**



Corde à sauter **4 X 1'**

Etirements 10'



Semaine – Muscu HC + Gainage - A

U18

1



45'' Planche

2



15 X Pompes piquées

3



45'' Planche dos

4



20'' Gainage costal

5



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

6



25 X Abdos talons

Circuit à répéter 3 X



Semaine – Muscu HC + Gainage - B

U18

1



45'' Planche

2



20 X Pompes

3



45'' Mountain climbing

4



15 X Dips chaise / banc

5



45'' Pompe statique

6



12 X Abdos essuis glace

Circuit à répéter 3 X



Stretching

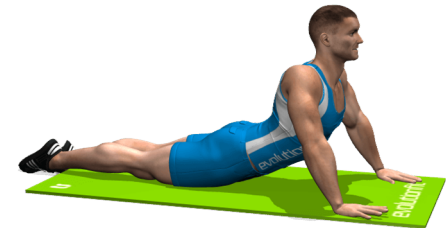
U18



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