



# BALMA SPORTING CLUB

U15 Régional 1  
Saison 2022 / 2023.



**Reprise de l'entraînement le Lundi 15 Août 2021**

**Au stade municipal à 12h45 précises.**

*Il est important de prendre conscience qu'une bonne saison se prépare et que la participation à ces séances est primordiale afin d'obtenir de bons résultats dès le début de saison.*

## NOTE D'INFORMATION AUX JOUEURS

L'objectif de ce programme est de vous permettre d'arriver avec une bonne condition physique initiale afin de développer rapidement les différentes qualités physiques nécessaires à la pratique du football en compétition.

**Conseil :** *stopper l'activité football pendant les vacances précédant la prépa individuelle, n'hésitez pas à pratiquer d'autres activités (tennis, vélo, natation ...).*

### Première semaine :

### **Boire 2 à 3 litres d'eau par jour.**

- Lundi 25 / 7 : Mobilité - Jeux avec ballon 20', Footing 10' (entre 140 et 150 puls), Gainage et Etirements 15'.
- Mardi 26 / 7 : Gainage.
- Mercredi 27 / 7 : Mobilité - Footing 2x10'(140/150 puls), 5' Récup en marchant, Jonglerie, Gainage et Etirements 15'
- Jeudi 28 / 7 : Gainage.
- Vendredi 29 / 7 : Mobilité - Conduite de balle 15' (finir à 160 puls) si pas possible Footing 15', Gainage et Etirements 15'.
- Samedi 30 / 7 : REPOS
- Dimanche 31 / 7 : Gainage, travail technique + conduite.

### Deuxième semaine :

### **Boire 2 à 3 litres d'eau par jour.**

- Lundi 1 / 8 : Idem vendredi 29/7 + Abdos dynamique (4 séries de 30) + Etirements.
- Mardi 2 / 8 : Mobilité - Footing 2x15'(1<sup>ère</sup> 15' si possible en forêt), Gainage, Abdos lombaires et Etirements 15'.
- Mercredi 3 / 8 : Jonglerie, Footing 20' (160 puls), Gainage, Abdos dynamique (4 séries de 30), Travail Technique (dribbles, jonglerie) et Etirements 15'
- Jeudi 4 / 8 : Footing 20' (+ vite 10 dernières minutes), Gainage, Abdos lombaires et Etirements 15'.
- Vendredi 5 / 8 : Mobilité - Footing 20', Récup 5', Vitesse 1, Footing 10', Gainage, Etirements 15' et Pompes (4x20).
- Samedi 6 / 8 : REPOS
- Dimanche 7 / 8 : Gainage.

### Troisième semaine :

### **Boire 2 à 3 litres d'eau par jour.**

- Lundi 8 / 8 : Mobilité - Footing 20', Vitesse 1, Gainage, Abdos dynamique, lombaires et Etirements 15'.
- Mardi 9 / 8 : Conduite de balle 10', Footing 30' (20' hors route, forêt), Gainage, Pompes (4x20) et Etirements 15'.
- Mercredi 10 / 8 : REPOS
- Jeudi 11 / 8 : Mobilité - Footing 20', Récup 5', Vitesse 1, Travail Technique (dribbles, jonglerie), Gainage et Etirements 15'.
- Vendredi 12 / 8 : Mobilité - Footing 30', Gainage, Abdos dynamique et Etirements 15'.
- Samedi 13 / 8 : Footing 15' (type récup), Vitesse 2, Gainage, Abdos lombaires, Pompes (4x20) et Etirements 15'.
- Dimanche 14 / 8 : REPOS



*Il est impératif de faire attention à son corps et de maîtriser son poids (se peser 1 fois en début de chaque semaine au réveil).*

### Travail a effectué

- \* Footing : Puls = pulsations. Prise de pulsation effectuer en fin de footing sur 15s puis multiplier par 4. Sauf indications contraires être à 160 puls lors des footings.
- \* Vitesse 1 : 1 sprint de 10 mètres puis 1 de 15 puis 2 de 20 puis 1 de 15 et enfin 1 de 10 entrecoupé d'une minute de récup
- \* Vitesse 2 : Sur une distance de 5 à 10 mètres, effectuer 2 séries de 6 passages, récup entre séries 5' (jonglerie) et entre chaque passage 1 minute.
- \* Gainage : 6 maintiens de posture de 30 secondes entrecoupées de 30 secondes de repos (6x Position de pompe sur les coudes). (En alternance 6x à droite puis 6x à gauche).
- \* Etirements : 3 répétitions par muscle du bas du corps en gardant la position 20 à 30 secondes et SANS A-COUP. La durée d'étirements ne doit pas être inférieure à 15 minutes.
- \* Travail Technique :  
Jonglages : 50 pied droit puis 50 pied gauche puis 30 de la tête et 50 en alternant.  
Conduites de balle : Utiliser toutes les surfaces à un rythme soutenu, finir à 160 puls.

**Bonnes vacances et à bientôt.**

**BENYAHIA ALI**

**07 81 98 04 73**