

PREPARATION INDIVIDUELLE U14-U15  
SAISON 2021/2022

Tu trouveras ci-dessous quelques conseils pour ta préparation individuelle afin de ne pas être totalement inactif pendant tes congés d'été.

Pourquoi une préparation individuelle ?

Comme tous sportifs, la continuité et le sérieux de l'entraînement constituent des bases de la performance du haut niveau. Une préparation physique de base minimum te permettra de construire un socle athlétique sain qui servira à :

- Mieux supporter l'entraînement spécifique de début de saison
- Tenir la distance tout au long de la saison
- Limiter les risques de blessures

Comment ?

A partir de mi-juillet, en fonction de tes envies et de tes possibilités, une activité physique diversifiée : Marche en montagne, Natation, Vélo etc...

Puis à partir du 02/08 jusqu'à la reprise, **6 séances footing** tous les 2 à 3 jours :

**1<sup>ère</sup> Séance :** Footing de 20 min  
Pulsations = 140 / 160 = (nombre de battements de ton cœur par minute qu'il faut que tu aies juste après l'effort. Si c'est plus important, c'est que tu cours trop vite)  
Etirements = 10 min  
Hydratation

**2<sup>ème</sup> Séance :** Footing de 2 x 15 min avec une récupération de 2 min entre les deux séries  
Pulsations = 140 / 160  
Etirements = 10 min  
Hydratation (Tous les jours, tu dois d'hydrater en buvant au minimum 1 litre d'eau)

**3<sup>ème</sup> Séance :** Footing de 2 x 20 min avec une récupération de 2 min entre les deux séries  
Pulsations = 140 / 160  
Etirements = 10 min (Pense à bien t'étirer de façon à gagner en souplesse et de diminuer considérablement le risque de blessures)  
Hydratation

**4<sup>ème</sup> Séance :** Footing de 25 min en fractionné = 5 min à allure modérée, 5 min à allure soutenue, 5 min de marche, 5 min à allure soutenue et 5 min à allure modérée  
Etirements = 2 x 10 min  
Hydratation

**5<sup>ème</sup> Séance :** Footing de 20 min à allure normale et 20 min en fractionnée (= 5 min à allure modérée, 5 min à allure soutenue, 5 min à allure modérée et 5 min à allure soutenue). 5 min de récupération entre les séries  
Etirements de 2 x 10 min  
Hydratation

**6<sup>ème</sup> Séance :** Footing de 2 x 20 min à allure normale avec une récupération de 2 min entre les deux séries  
Etirements = 2 x 10 min  
Hydratation

Il ne s'agit pas d'arriver au top physiquement mais simplement de t'entretenir afin que la reprise ne soit pas trop dure.

Si tu as besoin de renseignements, si tu es absent pour la reprise, n'hésites pas à me joindre ou à me laisser un message sur mon portable : **06 20 70 61 83**

En attendant de te revoir, nous te souhaitons de passer de bonnes vacances.