**PROGRAMME DE PRE SAISON U14/U15 LEOPARDS ST GEORGES**

**Pour chaque entrainement, prévoir chaussures de running et chaussures de foot.**

**Lundi 20/08 : 18h45 à 20h30** Entrainement

**Mercredi 22/08 : 18h45 à 20h30** Entrainement

**Vendredi 24/08 : 18h45 à 20h30** Entrainement

**Samedi 25/08 :** Match amical contre VIRE (Ext.) début 11h

**Lundi 27/08 : 18h45 à 20h30** Entrainement

**Mercredi 29, Jeudi 30 et Vendredi 31/08 :** Stage de pré saison (programme déjà transmis)

Vendredi 31/08 : 17h45 à 19h30 Entrainement

**Samedi 01/09 :** Match amical U15 DHR contre La Ferté (Dom.) 15h - Match amical pour les U15B contre As la Hoguette (Dom.)

**Mardi 04/09 : 17h45 à 19h45** Entrainement

**Mercredi 05/09 :** Match amical U15DHR contre La Selle (Ext.) 18h

**Vendredi 07/09 : 17h45 à 19h30** Entrainement

**Samedi 08/09 :** Match Amical U15 DHR contre CA Lisieux(Dom.) 15h

– Match amical pour les U15B contre U16Fem Condé 15h (Ext.)

**Mardi 11/09 : 17h45 à 19h45** Entrainement

**Mercredi 12/09 :** Match amical U15B - Entrainement U15A – 17h45 à 19h30

**Vendredi 14/09 : 17h45 à 19h30** Entrainement

**Samedi 15/09 :** Reprise des championnats

Encadrement U15

Responsable U 15 : Benjamin COULANGE 06 29 73 09 78 - benjamin.coulange@hotmail.fr

Encadrants U15 : Jean Claude GESLOT, Farid BOUGHERRA, Alexis HEBERT

**PROGRAMME INDIVIDUEL**

Ce programme vous permettra d’arriver le jour de la reprise avec un niveau de forme acceptable et de pouvoir commencer le travail directement. Merci de le respecter au maximum et d’éviter une surcharge d’activité (exemple : si vous faites une longue balade à vélo, ne pas faire la séance prévue dans le programme).

Pensez à boire (minimum 1.5L les jours de séance).

Lundi 06/08 : Footing 2 X 15min entrecoupés de 3min d’étirements

Mercredi 08/08 : Footing 30 minutes + étirements

Vendredi 10/08 : Footing 2 \* 25 minutes entrecoupés de 3 min d’étirements

A la fin de **chaque séance** de la semaine 1 : Gainage 20 secondes par position (face et 2 côtés) 2 fois

Lundi 13/08 : Footing 15min + Fartlek 25sec d’accélération toutes les 2 minutes pendant 20 minutes + étirements

Mercredi 15/08 : Footing 40 minutes + étirements

Vendredi 17/08 : Footing 15min + Fartlek 15sec d’accélération toutes les minutes pendant 20 minutes + étirements

A la fin de **chaque séance** de la semaine 2 : Gainage 25 secondes par position (face et côtés) 3 fois