



# Livret de Préparation Estivale U18





## Préparation individuelle



### Lundi 29 juillet

- Course 20 min + Repos 5 min + Course 20 min FC : 140 -150
- Gainage 3 fois 45sec (3 fois sur le ventre, 3 fois sur le dos, 3 fois chaque côté)

### Mercredi 31 juillet

- Course 30 min + Repos 5 min + Course 20 min FC : 140 -150
- Abdos 3 séries de 10 (5 fois droit, 5 fois gauche, 5 fois droit)

### Vendredi 2 août

- Course 45 min FC : 140 – 150
- Pompes 3 séries 10

### Lundi 5 août

- Course 25 min FC : 140 - 150 + 5 min Repos + Course 10 min FC : 160 - 170
- Gainage 3 fois 1 min (3 fois sur le ventre, 3 fois sur le dos, 3 fois chaque côté)

### Mercredi 7 août

- Course 15 min FC : 140 – 150 + Course 15 min FC : 160 – 170 + Course 5 min FC 140 – 150
- Abdos 4 séries de 10 (5 fois droit, 5 fois gauche, 5 fois droit)

### Vendredi 9 Août

- Course 20 min FC : 140 – 150 + Course 20 min FC : 160 – 170 + Course 5 min FC 140 – 150
- Pompes 3 séries de 10

Après chaque séance assouplissements et étirements pendant 5 à 10 min.

Tenir la position 30 sec sans trop tirer sur le muscle.

Bien s'hydrater.

**Reprise de l'entraînement collectif le lundi 12 août.**



## Préparation collective



**Lundi 12 août : Entraînement 16h**

**Mercredi 14 août : Journée d'intégration (programme à préciser)**

**Vendredi 16 août : Entraînement 16h**

**Lundi 19 août : Entraînement 16h**

**Mercredi 21 août : Entraînement 16h**

**Vendredi 23 août : Entraînement 16h**

**Lundi 26 août : Entraînement 19h**

**Mercredi 28 août : Match contre Flers (R3)**

**Vendredi 30 août : Entraînement 19h**

**Samedi 31 août : Match contre Domfront**

**A partir du 3 septembre : Entraînement le mardi et le jeudi à 19h**

### ENCADREMENT

**Responsable U 18 : Dumondelle Jérémy : 06 66 53 96 91**

**Dirigeants U 18 : Letissier Joël et Richard Stéphane**