Plan de préparation estivale U16 - U18 EBS 2021 - 2022

LV PERFORMANCE
PREPARATION PHYSIQUE

Ce programme de préparation physique se déroule sur 3 semaines, entre **le lundi 19 juillet et le lundi 11 août. Il est** planifié de façon à reprendre progressivement le rythme et pouvoir ainsi arriver en forme pour la reprise du travail collectif Ce travail est individuel mais peut être effectué à plusieurs ou en groupe (beaucoup plus motivant).

Il vous fera progresser sur le plan PHYSIQUE, sur le plan TECHNIQUE, mais aussi sur le plan MENTAL (motivation, dépassement de soi, esprit de gagnant). Nous ne serons pas derrière vous pour contrôler votre travail, mais nous serons là à la reprise collective pour voir qui aura travaillé régulièrement et efficacement.

Le volume de travail doit rester identique chaque semaine, cependant les jours ne sont pas fixe, ils sont à titre indicatif. C'est-à-dire qu'il est possible de faire une ou plusieurs séances de la semaine en décalées par rapport à la programmation prévue, mais toujours en respectant le volume de travail indiqué.

Pour les séances de renforcement musculaire, vous aurez 1 séance par semaine avec les explications des exercices et un visuel pour comprendre ce que l'on attend de vous (Semaine 1 = Séance 1 / Semaine 2 = Séance 2 / Semaine 3 =Séance 3). Vous les retrouverez dans le document joint à celui-ci intitulé « Prépa indiv RMPA EBS U18 20-21 ».

La séance de récupération (étirements souplesse et récupération) est indispensable pour améliorer votre condition physique et limiter le risque de blessures surtout à vos âges (changement physiologique dû à la croissance). Vous avez 2 séances par semaine obligatoire (possibilité d'en faire plus également). Les étirements sont à faire minimum 6 heures après la séance de sport c'est pour cela qu'elles sont prévues pendant les journées sans entraînement. Vous trouverez cette séance sur le document joint à celui-ci intitulé « séance Étirements / Récupération ».

lvperformance.training@gmail.com ***Instagram : lvperformance_***

Planification des 3 semaines de Préparation Individuelle :

Semaine 1 : **Du 19 au 25 juillet 2021**	Séance Cardio Running 20 Minutes (reprise à intensité faible : 50%) + Bloc Gainage	Séance étirement Souplesse		Séance renforcement musculaire (voir séance 1 ci-dessous)	Séance étirement Souplesse	Une activité sportive libre autre que foot (natation, tennis, basket, VTT…)	
Semaine 2 : **Du 26 juillet au 1er août 2021**	Séance Cardio Running 25 (rythme plus élevé que la S1 : 60%) + Bloc Gainage	Séance étirement Souplesse	Séance renforcement Musculaire (Voir séance 2 ci-dessous)	Séance étirement Souplesse		Une activité sportive libre autre que foot (natation, tennis, basket, VTT…)	
Semaine 3 : **Du 2 au 8 août 2021**	Séance cardio Running 25 Minutes (65%) + Bloc Gainage	Séance étirement Souplesse		Séance circuit training / renforcement musculaire (Voir séance 3 ci-dessous)	Séance étirement Souplesse	Séance Cardio : 8 minutes (70%) + 6 minutes de 30/30 (100% / 20% de récupération active) + 8 minutes (70%)	Séance étirement Souplesse

lvperformance.training@gmail.com

Instagram : lvperformance_

Nous espérons vous retrouver tous en forme pour la reprise collective. Si certains ont encore des petits bobos, consultez avant de façon à ne pas commencer la saison en méforme ou avec des fragilités qui peuvent s'aggraver et impacter le groupe.

Bonne reprise à tous !

lvperformance.training@gmail.com

Instagram : lvperformance_