Plan Préparation estivale EBS U15 (2021-2022)

Ce programme de préparation physique se déroule sur 4 semaines, entre le 19 Juillet et le 15 Août 2021. Il est planifié de façon à reprendre progressivement le rythme et pouvoir ainsi arriver en forme pour la reprise du travail collectif le 16 Août. Le travail est individuel mais peut être effectué à plusieurs ou en groupe (beaucoup plus motivant).

Cet entraînement 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 fixes, 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.

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 ».