



PRÉSENTATION REPRISE U18

SAISON 2026-2027

LE MESSAGE DE VOTRE COACH

La reprise de l'entraînement collectif aura lieu le lundi 10 août 2026 et le 1er match de championnat aura lieu le samedi 12 septembre 2026.

Afin d'être prêt à appréhender cette nouvelle saison pleine d'objectifs, il est indispensable de réaliser une préparation individuelle avant la reprise collective, d'une durée minimum de deux semaines. Vous trouverez ci-dessous un planning.

Ce planning est un exemple de préparation, il faut tenir compte de votre état physique : si vous êtes fatigués, baissez l'intensité, au contraire si vous vous sentez bien, augmentez votre rythme ou faites une séance supplémentaire le week-end. En ce qui concerne les footings choisissez des surfaces plates, sans trop de dénivelé dans l'idéal.

Quelques petits conseils:

- Il faut au moins 2 jours entre chaque footing pour bien récupérer.
- Ne cherchez pas à courir trop vite. Le plus important est de respecter le temps demandée.
- N'hésitez pas à vous grouper à plusieurs pour ces séances afin de trouver une motivation supplémentaire et de créer une émulsion entre vous.

La durée minimum d'activité physique est de 20 minutes. En dessous, ça ne sert à rien. Il est donc primordial d'aller au bout à chaque fois !

Ne pas négliger les étirements au repos dans l'idéal le soir avant de dormir ! Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse.

Répéter 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (devant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine). Tenir 30 secondes dès la sensation d'étirement.

Pensez à vous hydrater quotidiennement et régulièrement ! Conseil sur l'hydratation boireau minimum 1L d'eau par jour.

N'hésitez pas à pratiquer des activités sportives autres que le football (Vélo, Tennis, Natation, Sports de raquettes, Basketball...).



PROGRAMME REPRISE INDIVIDUELLE U18

SAISON 2026-2027

Semaine 1 : Du 27 juillet au 02 août

LUNDI

Distance à réaliser : 5km

Renforcement musculaire

3x20 abdos central et latéral, 2x20 pompes, gainage central et latéral 2x30

MARDI

Activités sportive de votre choix

(2h de vélo, 1h30 de tennis, 1h30 de sport de raquettes
1h de basketball, 1h de volley, 30 min de natation...)

MERCREDI

Distance à réaliser : 5km

Renforcement musculaire

3x20 abdos central et latéral, 2x20 pompes, gainage central et latéral 2x30

JEUDI

Activités sportive de votre choix

(2h de vélo, 1h30 de tennis, 1h30 de sport de raquettes
1h de basketball, 1h de volley, 30 min de natation...)

VENDREDI

Distance à réaliser : 5km

Renforcement musculaire

3x20 abdos central et latéral, 2x20 pompes, gainage central et latéral 2x30

WEEK-END

REPOS



PROGRAMME REPRISE INDIVIDUELLE U18

SAISON 2026-2027

Semaine 2 : Du 03 au 09 août

LUNDI

Distance à réaliser : 7km

Renforcement musculaire

3x30 abdos central et latéral, 2x30 pompes,
gaignage central et latéral 2x45

MARDI

Activités sportive de votre choix

(2h de vélo, 1h30 de tennis, 1h30 de sport de raquettes
1h de basketball, 1h de volley, 30 min de natation...)

MERCREDI

Distance à réaliser : 7km

Renforcement musculaire

3x30 abdos central et latéral, 2x30 pompes,
gaignage central et latéral 2x45

JEUDI

Activités sportive de votre choix

(2h de vélo, 1h30 de tennis, 1h30 de sport de raquettes
1h de basketball, 1h de volley, 30 min de natation...)

VENDREDI

Distance à réaliser : 10km

Renforcement musculaire

3x30 abdos central et latéral, 2x30 pompes,
gaignage central et latéral 2x45

WEEK-END

REPOS



PROGRAMME REPRISE COLLECTIVE U18

SAISON 2026-2027

	Semaine 1 (du 10 au 16 Août 2026)	Semaine 2 (du 17 au 23 Août 2026)	Semaine 3 (du 24 au 30 Août 2026)	Semaine 4 (du 31 au 06 Sept 2026)	Semaine 5 (du 07 au 13 Sept 2025)
LUNDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
MARDI	\\	\\	\\	\\	\\
MERCREDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
JEUDI	\\	\\	\\	\\	\\
VENDREDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
SAMEDI	FÉRIÉ	MATCH AMICAL	MATCH AMICAL	\\	REPRISE DU CHAMPIONNAT
DIMANCHE	\\	\\	\\	\\	\\

Les entrainements auront lieu sur le terrain du stade Délisse de 17h30 à 19h. Concernant les matchs amicaux les lieux et horaires vous seront transmis lors de la reprise.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à me contacter :

Marcos DA SILVA CARONA : 06 42 16 62 54