



## PLANNING DE REPRISE U14-U15

SAISON 2022/2023



SEMAINES	DATES	SEANCES	MATCHS/ACTIVITES	HORAIRES
<u>Semaine 1</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 4 juillet	Individuelle 1		
	Mercredi 6 juillet	Individuelle 2		
	Vendredi 8 juillet	Individuelle 3		
<u>Semaine 2</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 11 juillet	Individuelle 4		
	Mercredi 13 juillet	Individuelle 5		
	Vendredi 15 juillet	Individuelle 6		
<u>Semaine 3</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 18 juillet	Individuelle 7		
	Mercredi 20 juillet	Individuelle 8		
	Vendredi 22 juillet	Individuelle 9		
<u>Semaine 4</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 25 juillet	Individuelle 10		
	Mercredi 27 juillet	Individuelle 11		
	Vendredi 29 juillet	Individuelle 12		
<u>Semaine 5</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 1 Aout	Individuelle 13		
	Mercredi 3 aout	Individuelle 14		
	Vendredi 5 aout	Individuelle 15		
<u>Semaine 6</u> (Individuelle) 3 Séances	Lundi 8 aout	Individuelle 16		
	Mercredi 10 aout	Individuelle 17		
	Vendredi 12 aout	Individuelle 18		
<u>Semaine 7</u> (Collectif) 3 Séances + 1 Match	Mardi 16 aout	X		14H/15H30
	Jeudi 18 aout	X		14H/15H30
	Samedi 20 aout	U15 :	Tournoi Machecoul	Machecoul/toute la journée
		U15B :	Tournoi Machecoul	Machecoul/toute la journée
<u>Semaine 8</u> (Collectif) 3 Séances + 1 Match	Lundi 22 aout	X		14H/15H30
	Mardi 23 aout	X		14H/15H30
	Jeudi 25 aout	X		14H/15H30
	Samedi 27 aout	U15A :	Fc reze	Reze/ horaire à définir
		U15B :	Orvault RC	Extérieur /horaire à définir
U15C :		AS maine	Extérieur /horaire à définir	
<u>Semaine 9</u> (Collectif) 3 Séances + 1 Match	Lundi 29 aout	X		17H30/19H00
	Mardi 30 aout	X		17H30/19H00
	Jeudi 1 septembre	X	Réunion de rentrée	17H30/19H00

	<b>Samedi 3 septembre</b>	U15A :	Aepreze	Extérieur/ horaire à définir
		U15B :	Fc retz	Extérieur/ horaire à définir
		U15C :	Aepreze	Extérieur/ horaire à définir
<b>Semaine 10</b> (Collectif) 3 Séances + 1 Match	<b>Lundi 5 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Mardi 6 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Jeudi 8 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Samedi 10 septembre</b>	U15A :	Pornic	Lieu et horaire à définir
		U15B :	St julien divatte	Lieu et horaire à définir
U15C :		St julien divatte	Lieu et horaire à définir	
<b>Semaine 11</b> (Collectif) 3 Séances + 1 Match	<b>Lundi 12 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Mardi 13 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Jeudi 15 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Samedi 17 septembre</b>	U15A :	Orvault RC	Lieu et horaire à définir
		U15B :	Challans FC	Lieu et horaire à définir
U15C :			Lieu et horaire à définir	
<b>Semaine 12</b> (Collectif) 3 Séances + 1 Match	<b>Lundi 19 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Mardi 20 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Jeudi 22 septembre</b>	X		17H30/19H00
	<b>Samedi 24 septembre</b>			Reprise officielle

### Préparation Physique Individuelle

<i>Individuelle 1</i>	<i>Individuelle 2</i>	<i>Individuelle 3</i>
1/ Course 15min-Récup 5min-Course 15min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2 xGainage 30 sec face/dos et deux côtés	1/ Course 15min-Récup 5min-Course 15min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Course 20min-Récup 5min-Course 20min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque
<i>Individuelle 4</i>	<i>Individuelle 5</i>	<i>Individuelle 6</i>
1/ Course 20min-Récup 5min-Course 20min 2/ 20 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque	1/ Course continu 35min 2/ 30 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque	1/ Course continu 35min 2/ 30 crunchs 20 obliques 20 levées bassin 3/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque
<i>Individuelle 7</i>	<i>Individuelle 8</i>	<i>Individuelle 9</i>
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 5min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 5min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Course continu 35min 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques
<i>Individuelle 10</i>	<i>Individuelle 11</i>	<i>Individuelle 12</i>
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Course continu 35min 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 2xGainage 30 sec face / dos et obliques	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 3min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fartleck 30min (augmentation de l'allure pendant 30sec toutes les 3min) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque
<i>Individuelle 13</i>	<i>Individuelle 14</i>	<i>Individuelle 15</i>
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...)	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...)	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...)

2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 3xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)	2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 3xGainage 30 sec face / dos et obliques 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)	2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)		
<i>Individuelle 16</i>	<i>Individuelle 17</i>	<i>Individuelle 18</i>		
1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée) 3/ 20rameurs 20obliques 20crunchs 10spm 4/ Fractionné 15min (1min course soutenue / 1min course modérée)	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque 4/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 5/ 10min décrassage course lente	1/ Echauffement 10min (talons fesses, ...) 2/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 3/ 3 x 20 pompes / étirements entre chaque 4/ Intermittent 45/15 durant 15min (45sec course modérée 15 sec sprint) 5/ 10min décrassage course lente		
<b><u>Exercices de renforcement musculaire cités ci-dessus</u></b>				
Rameur	Spm	Pompes	Crunch	Oblique

