Sporting Club de Saint Nicolas les Arras football

Association Loi 1901
W621000755

N° d'affiliation
518773

N° Jeunesse & Sports
62 SP02-1784

Siège Social :
Stade de la Scarpe
Rue de la Forge au Fer
62223 St Nicolas lez Arras
Sc.stnicolas-football@live.fr
Tél : 03.21.58.45.15
Bruno.lestoquoy@free.fr
Laid.djaffar@live.fr
gerard.langue@wanadoo.fr

PROGRAMME SPORTIF D'ETE-U19-2013/2014

1-MOIS DE JUILLET

1ère semaine : *(15/07 au 21/07/2013)*
- 3 footings de 25' à allure modérée
- 10 à 15' d'étirements après footing

2ème semaine : *(22/07 au 28/07/2013)*
- 4 footings de 30' à allure moyenne
- 10 à 15' d'étirements après footing
- 10 exercices de proprioception après les étirements (parcours de 8 à 10 sauts en utilisant cerceaux, haies ou ballons, en bloquant un saut sur deux pendant quelques secondes)
- Gainage (15')

3ème semaine : *(29/07 au 04/08/2013)*
- 5 footings de 40' (2 à allure moyenne et 3 avec changements de rythme)
- 10 à 15' d'étirements après footing
- 10 exercices de proprioception après étirements (parcours de 8 à 10 sauts en utilisant des cerceaux, haies ou ballons, en bloquant un saut sur deux pendant quelques secondes)
- Gainage (15').

Semaine du 05/08 au 11/08/2013) « **Repos** »

(Visite Médicale pour la licence+photo récente+cotisations)

2-MOIS D'AOUT

1ère semaine : *(12/08 au 18/08/2013)*
- 3 footings de 30' à allure modérée
- 10 à 15' d'étirements après footing
- 10 exercices de proprioception après étirements (parcours de 8 à 10 sauts en utilisant des cerceaux, haies ou ballons, en bloquant un saut sur deux pendant quelques secondes)
- Gainage (15').

2ème semaine : *(19/08 au 25/08/2013)*
Reprise des entrainements pour la saison et les matches amicaux…

Laid DJAFFAR ®
SC ST Nicolas juin 2013

SPORTING CLUB ST NICOLAS

Sporting Club de Saint Nicolas les Arras football

PROGRAMME SPORTIF D'ETE-SENIORS-2013/2014

Association Loi 1901
W621000755

N° d'affiliation
518773

N° Jeunesse & Sports
62 SP02-1784

Siège Social :
Stade de la Scarpe
Rue de la Forge au Fer
62223 St Nicolas lez Arras
Sc.stnicolas-football@live.fr
Tél : 03.21.58.45.15
Bruno.lestoquoy@free.fr
Laid.djaffar@live.fr
gerard.langue@wanadoo.fr

Préparation Physique de Pré-saison
Au Sporting Club Saint Nicolas

Durée : 3 semaines. **Nombre de séances :** 9

Lundi 8 juillet :
Course à faible allure entre 10 et 10,5 km/h
Durée 45 mn
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 20 sec de face, sur le côté droit, de dos (en appuis sur les coudes et talons), sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 15 pompes.

Mercredi 10 juillet :
Echauffement 10 mn.
Intermittent 3 x 10 minutes (1mn d'effort – 1 mn de récup) –
3 mn de récup entre chaque série.
Distance à effectuer 240 m.
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 20 sec de face, puis sur le côté droit, puis de dos (en appuis sur les coudes et talons), puis sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 15 pompes.

Vendredi 12 :
Echauffement 10 mn.
3 blocs de 15 mn en courant à 11,5 km/h et 3 mn de récup entre chaque série (on marche ou on trottine) puis retour au calme.
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 20 sec de face, puis sur le côté droit, puis de dos (en appuis sur les coudes et talons), puis sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 15 pompes.

Lundi 15 juillet :
Course à faible allure entre 10 et 10,5 km/h
Durée 55 mn
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 25 sec de face, sur le côté droit, de dos (en appuis sur les coudes et talons), sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 20 pompes.

Mercredi 17 juillet :
Echauffement 10 mn.
Intermittent 3 x 10 minutes (30 sec d'effort – 30 sec de récup) –
3 mn de récup entre chaque série.
Distance à effectuer 130 m.

SPORTING CLUB ST NICOLAS

Sporting Club de Saint Nicolas les Arras football

Association Loi 1901
W621000755

N° d'affiliation
518773

N° Jeunesse & Sports
62 SP02-1784

Siège Social :
Stade de la Scarpe
Rue de la Forge au Fer
62223 St Nicolas lez Arras
Sc.stnicolas-football@live.fr
Tél : 03.21.58.45.15
Bruno.lestoquoy@free.fr
Laid.djaffar@live.fr
gerard.langue@wanadoo.fr

Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 25 sec de face, puis sur le côté droit, puis de dos (en appuis sur les coudes et talons), puis sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 20 pompes.

Vendredi 19 juillet :
Echauffement 10 mn.
3 blocs de 15 mn en courant à 12km/h (donc 3 kms en 15 mn)et 3 mn de récup entre chaque série (on marche ou on trottine) puis retour au calme.
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 25 sec de face, puis sur le côté droit, puis de dos (en appuis sur les coudes et talons), puis sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 20 pompes.

Lundi 22 juillet :
Course à faible allure entre 10,5-11 km/h
Durée 1h
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 30 sec de face, sur le côté droit, de dos (en appuis sur les coudes et talons), sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 25 pompes.

Mercredi 24 juillet :
Echauffement 10 mn.
Intermittent 3 x 10 minutes (1mn d'effort – 1mn de récup) –
3 mn de récup entre chaque série.
Distance à effectuer 250 m.
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 30 sec de face, puis sur le côté droit, puis de dos (en appuis sur les coudes et talons), puis sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 25 pompes.

Vendredi 26 juillet :
Echauffement 10 mn.
3 blocs de 20 mn en courant à 11,5-12 km/h et 3 mn de récup entre chaque série (on marche ou on trottine) puis retour au calme.
Renforcement Musculaire:
Gainage abdominale 30 sec de face, puis sur le côté droit, puis de dos (en appuis sur les coudes et talons), puis sur le côté gauche = 1 tour. Faire 3 tours sans pose.
4 x 25 pompes.

Remarques : si les distances, le temps ou les répétitions sont trop difficiles, vous pouvez diminuez légèrement ces paramètres. L'important est de réaliser la séance complète.

Reprise le mardi 30 juillet.

Matthieu ASSOU EKOTTO

SPORTING CLUB ST NICOLAS