

PROGRAMME INDIVIDUEL
U17 DH
2016-2017

DATES DE REPRISE INDIVIDUELLE

lundi 25 juillet : séance 1
mercredi 27 juillet : séance 2
vendredi 29 juillet : séance 3
dimanche 31 juillet : séance 4
mardi 2 août : séance 5
jeudi 4 août : séance 6
samedi 6 août : séance 7

SEANCE 1 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 25' (tu peux parler tout en courant sans ressentir de gêne particulière)

SEANCE 2 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 30'

SEANCE 3 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 30' + 8 x allongements de foulées libres sur 100 mètres en cours de footing

SEANCE 4 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 20' + 3 blocs de 4' = (2' à rythme plus soutenu + 2' récupération active)+ 10' de retour au calme en footing

SEANCE 5 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 40'

SEANCE 6 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 35' + 8x50 mètres à haute vitesse en cours de footing (vers la 20' de course)

SEANCE 7 (course + renforcement musculaire)

Footing de 30' en aisance respiratoire + 1 bloc de 10 allongées de 15' sur environ 60 mètres (30" de récup entre chaque) + 5' de retour au calme en footing

Précisions :

- renforcement musculaire = abdos, pompes, gainage, etc ...
- Si vous avez du temps pendant les vacances, profitez-en pour toucher le ballon (pas tout le temps, reposez-vous aussi, mais quelques jongles, murs ou même foot avec des amis c'est déjà bien).
- Faites la préparation pour vous, c'est pour vous et pas pour moi je ne vérifierai rien.

Bonnes vacances !!