

Programme intersaison - Eté 2017

E.S. Drumettaz - Mouxy



Phase de récupération

Jusqu'au 01/08

Récupération complète. N'hésitez pas cependant à effectuer quelques activités (seul ou à plusieurs) en variant les plaisirs.

Quelques idées de pratiques : natation, vélo, foot en salle, randonnée, tennis...

Phase de reprise

Du 07/08 au 20/08



Equipez-vous de bonnes baskets, préférez les séances avant 10h ou après 18h, sur sentier et en groupe. Enfin, hydratez-vous !

« Allure modérée » correspond à un rythme de course où vous êtes en aisance respiratoire.

A partir du Lundi 21 Août, adoptez une vitesse de course légèrement supérieure aux séances précédentes (1 ou 2km/h de plus).

Pour les abdominaux, contractez « vite » le muscle et freinez la redescende. De la même manière lors des pompes, soyez explosifs lors de la montée et freinez la descente.

Gérez votre respiration et ne la bloquez pas durant l'effort (notamment durant le renforcement musculaire).

Semaine du 07 Août :

Lundi	3x8min de footing allure modérée 4 minutes de récupération entre chaque répétition (R=4min) durant lesquelles on effectue : 2 séries de 5 pompes entrecoupées par travail d'Abdos : 15 Grand Droit, 10 obliques par côté, 10 portion basse. ☑Fin de séance : 20sec gainage par côté
Mardi	REPOS
Mercredi	3x10min de footing allure modérée 4 minutes de récupération entre chaque répétition (R=4min) durant lesquelles on effectue : 2 séries de 5 pompes entrecoupées par travail d'Abdos : 15 Grand Droit, 10 obliques par côté, 10 portion basse. ☑Fin de séance : 20sec gainage par côté
Jeudi	REPOS
Vendredi	2x15min de footing allure modérée R=4min@2x5pompes + Abdos : 15GrDr + 10obliques(x2) + 10pb. Fin de séance : 20sec gainage par côté
Samedi	REPOS
Dimanche	REPOS

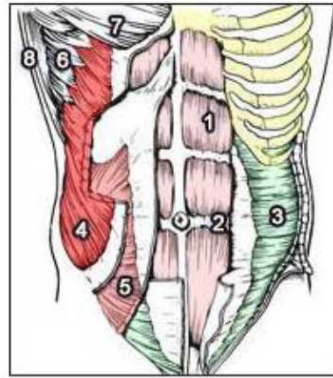
Répéter la semaine du 14 août pour les petits chanceux qui seront encore aux vacances du 21/08 au 27/08 !!

Semaine du 14 Août :

Lundi	25min de footing allure modérée Fin de séance : 20sec gainage par côté + 2x5 pompes + Abdos : 15GrDr + 2x10obliques + 10pb
Mardi	REPOS
Mercredi	3x12min de footing allure modérée R=4min@2x5pompes + Abdos : 15 GrDr + 10obliques(x2) + 10pb. Fin de séance : 20sec gainage par côté
Jeudi	REPOS
Vendredi	2x20min de footing allure modérée R=4min@2x8pompes + Abdos : 15 GrDr + 10obliques(x2) + 10pb. Fin de séance : 25sec gainage par côté
Samedi	REPOS
Dimanche	Echauffement en footing 5min puis 15 minutes de footing avec Accélération de 8 secondes toutes les 3 minutes.

Programme de musculation U15 d'après footing (12/13 minutes)

Les abdominaux :



- 1- Grand droit de l'abdomen.
- 2- Intersection tendineuse.
- 3- Transverse.
- 4- Oblique externe.
- 5- Oblique interne.
- 6- Grand dentelé.
- 7- Grand pectoral.
- 8- Grand dorsal.

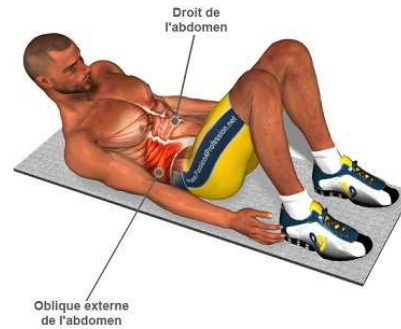
musculaction.com

Abdos Grand Droit



© Espace-musculation.com

Abdos Oblique



Abdos Partie Basse

