



PREPARATION ATHLETIQUE DE DEBUT DE SAISON (Foot à 11 Jeunes)

MARDI 26 JUILLET

Course à allure modérée (footing) ->35 min Vous devez pouvoir parler tout en courant.

Circuit gainage– abdominaux (voir fiche) + 2X 10 pompes

JEUDI 28 JUILLET

Footing : 40 min

Circuit gainage– abdominaux (voir fiche) + 2X 10 pompes

MARDI 2 AOUT

Footing : 40 min dont 12 min plus rapide

Circuit gainage– abdominaux (voir fiche) + 2X 20 pompes

JEUDI 4 AOUT

Footing : 45 min dont 15 min plus rapide

Circuit gainage– abdominaux (voir fiche) + 2X 20 pompes

MARDI 9 AOUT

Footing : 45 min dont 15 min plus rapide

Circuit gainage– abdominaux (voir fiche) + 2X 30 pompes

JEUDI 11 AOUT

Footing : 45 min dont 20 min plus rapide

Circuit gainage– abdominaux (voir fiche) + 2X 30 pompes

SEMAINE DU 15 AU 21 AOUT

REPOS

FICHE GAINAGE ET ABDOS

Tonification complète sans matériel 12 exercices



11
Fentes sautées



12
Gainage costal



1
Pompes sur genoux



10
Soulevé de fesses



2
Crunch inversé



9
Crunch-abdos croisé



3
Burpee



8
Mountain climber



4
Ciseau costal



7
Jumping jack



6
Gainage ventral



5
Double crunch

Circuit Training
30"effort 30"repos
2'repos inter-série
Faire de 1 à 5 séries