

PLANNING DE PREPARATION U18

SEMAINE DU 25 JUILLET AU 31 JUILLET 2016

Lundi	- footing 40 minutes + étirements
Mardi	Repos
Mercredi	- footing 40 minutes + étirements
Jeudi	Repos
Vendredi	- footing 40 minutes + étirements
Samedi	Repos
Dimanche	- jogging 10 min - 10 séries 10 sauts genoux poitrine - 10 séries 30 m de foulées bondissantes - 10 séries 30 m de cloche pied droit et cloche pied gauche - 10 séries 30 m de course arrière - 10 séries 10 pompes - 5 séries 30 d'abdominaux - étirements de 10 min

SEMAINE DU 1 AU 7 AOUT 2016

Lundi	Repos
Mardi	- footing 40 minutes + étirements
Mercredi	Repos
Jeudi	- footing 40 minutes + étirements - 10 séries 10 pompes - 5 séries 30 d'abdominaux
Vendredi	Repos
Samedi	- footing 10 minutes - 3 séries 12 min (6min moyen+ 3 min rapide + 3 min lent) - étirements
Dimanche	- footing 50 minutes + étirements

SEMAINE DU 8 AU 14 AOUT 2016

Lundi	Repos
Mardi	- footing 10 min - 10 x 1 min de course rapide - 3 x 5 m (rapide) - 3 x 10m (rapide) - 3 x 30m (rapide) - 3 x 40m (rapide) Repos entre les séries de 3 minutes
Mercredi	Repos
Jeudi	- footing 10 min - 10 x 3 min de course rapide - 10 x 3 min de course lente - étirements de 15 min - 10 séries 10 pompes - 5 séries 30 d'abdominaux - Gainage 5 x 1 minutes + étirements
Vendredi	Repos
Samedi	Footing 10 min lente + 45 min allure modérée + étirements - 10 séries 10 pompes - 5 séries 30 d'abdominaux
Dimanche	Repos

SEMAINE DU 15 AU 20 AOUT 2016

Lundi	<ul style="list-style-type: none">- 15 minutes de footing + étirements- 7 minutes allure soutenue (80 à 90% de son potentiel).- 5 minutes de récupération en marche rapide.- 5 minutes allure soutenue (80 à 90% de son potentiel)- 5 minutes de récupération en marche normale.- 5 séries 30 d'abdominaux- 10 séries 10 pompes + étirements
Mardi	Repos
Mercredi	<ul style="list-style-type: none">- 10 minutes de footing, allure modérée.- 1 minute allure soutenue/ 1 minute allure modérée : pendant 11 minutes.- 8 minutes de récupération en marche normale.- 5 séries 30 d'abdominaux- 10 séries 10 pompes- Gainage 5 x 1 minutes- Etirements 7 à 8 minutes.
Jeudi	Repos
Vendredi	<ul style="list-style-type: none">- 35 minutes de footing allure modérée.- 5 minutes de récupération en marche normale.- Gainage 5 x 1 minutes- Etirements 7 à 8 minutes.
Samedi	Repos
Dimanche	Repos

Ce programme doit vous permettre d'encaisser les séances collectives de la reprise. Le championnat arrivera très vite et les garçons qui n'auront pas fait une préparation individuelle seront rapidement en difficulté...

N'OUBLIEZ PAS:

LA VICTOIRE DONNE DU PLAISIR MAIS C'EST LE PLAISIR DU JEU QUI NOUS EMMENE A LA VICTOIRE!!!

Reprise collective : dernière semaine d'aout