|  |
| --- |
| **Préparation U14/U15 2016/2017** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dates  |  | ***Travail athlétique*** | ***Travail de renforcement*** | ***Remarques*** |
| ***Semaine Du 8 Au 12 Aout*** | **Séance 1** | Course 25 minutes | 2 séries de gainage | course à petit rythme |
| 4 positions (abdos face, 2 cotés et dorsaux) | hydratation importante |
| terrain plat (travail associé de jonglerie) | 30 secondes/position + 2 séries de 10 pompes | séance d'étirements 30 secondes par muscles (sans douleur) |
|  |
| **Séance 2** | Course 2 x 15 minutes (entrecoupée de 3 minutes de récupération) | 2 séries de gainage | course à rythme normal |
| terrain plat ( travail associé de jonglerie) | 4 positions (abdos face, 2 cotés et dorsaux) | hydratation importante |
| 30 secondes/position +2 séries de 15 pompes | séance d'étirements 30 secondes par muscles |
|  |
| **Séance 3** | Activités diverses | 3 séries de gainage | favoriser le plaisir et la durée |
| tennis, vélo, natation | 4 positions (abdos face, 2 cotés et dorsaux) | hydratation importante |
| 30 secondes/position+ 3 séries de 15 pompes | séance d'étirements 30 secondes par muscles |
| 2litre d’eau +étirements |
| ***Semaine Du 15 Au 18 Aout*** | **Séance 4** | Course 2 x 20 minutes entrecoupées de 5 minutes de récupération | 3 séries de gainage | rythme normal |
| 4 positions (abdos face, 2 cotés et dorsaux) | hydratation importante |
| circuit avec relief (travail associé de jonglerie) | 30 secondes/position + 2 séries de 15 pompes | séance d'étirements 30 secondes par muscles (sans douleur) |
|  |
| **Séance 5** | Course 2 x 20 minutes (entrecoupé de 3 minutes de récupération) | 3 séries de gainage | course avec changements de rythme |
| terrain plat (travail associé de jonglerie) | 4 positions (abdos face, 2 cotés et dorsaux) | hydratation importante |
| 45 secondes/position +2 séries de 15 pompes | séance d'étirements 30 secondes par muscles |
|  |
| **Séance 6** | Course 35 minutes continues | 3 séries de gainage | favoriser le plaisir et la durée |
| terrain varié et avec relief | 4 positions (abdos face, 2 cotés et dorsaux) | hydratation importante |
| 30 secondes/position+ 3 séries de 15 pompes | séance d'étirements 30 secondes par muscles |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ce travail de reprise est très important pour lancer les championnats et répondre aux objectifs fixés (accès au niveau DH).* |
| *L'encadrement compte sur votre sérieux et votre implication. ☺* |
| *REPRISE COLLECTIVE LE LUNDI 22 Aout A 18h aux 4 ROUTES, avec basket, bouteilles d'eau et le SOURIRE.* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***COORDONNEES DE L'ENCADREMENT*** |
| **Responsable catégorie : SALAH (le chef) : 07.85.00.04.83 AZIZOU KARIM U15 : 06.01.64.72.79****GERVAIS JEAN-CHRISTOPHE U14 : 06.85.57.47.91**  |
|  |