

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUALISE E.O.C.S.L U15.

Programme sur 3 semaines

Légende : (tps = temps; pause = récupération entre les répétitions; récupérations = récupérations entre les séries; puls = pulsations minutes qui se calculent sur 15 secondes x 4).

SEMAINE 1 DU 03 AU 09 AOUT 2015: 2 séances espacées de 2 jours.

Objectif : Capacité aérobie.

Séance 1 : 2 x 20 minutes de footing à 70% (140 à 160 pulsations/minutes) avec une pause de 5 min durant laquelle on effectue : 2 X 20 abdominaux + 2 X10 pompes (rythme moyen) + étirements/temps restant. (Hydratation avant pendant et après l'effort.)Il faut boire 0.75 L/heure.

Séance 2 : 2 x 20 min de footing à 70% (140 à 160 puls) 5 min de pause durant laquelle 2 x 25 abdos + 2 x 10 pompes (rythme moyen) + étirements + (Hydratation avant pendant et après l'effort.)il faut boire 0.75 L/heure.

Rq : Chaque séance sera terminée par 10 minutes d'étirements où le joueur choisira 1 groupe musculaire qu'il étirera 3 fois de suite 20 secondes avant d'en choisir un autre.

SEMAINE 2 DU 10 AU 15 AOUT 2015 : 3 séances espacées de 2 jours.

Objectif : Capacité aérobie.

Séance 3 : 2 x 25 min de footing à 70%(140 à 160 puls) avec une pause de 8 min :
-> 2 x 30 abdos + Lombaires en isométrie 1 minute (faire l'étoile bras et jambes tendues décollées de 5 cm) + 3 x 15 pompes + étirements. +hydratation.

Séance 4 : 2 x 30 min de footing à 70%(140 à 160 puls) avec une pause de 8 min :
-> 3 x 30 abdos + Lombaires en isométrie 1 minute (faire l'étoile bras et jambes tendues décollées de 5 cm) + 3 x 15 pompes + étirements. . +hydratation

Séance 5 : 2 x 35 min de footing à 70%(140 à 160 puls) avec une pause de 8 à 10 min :
-> 4 x 30 abdos (obliques ;crunchs) +Lombaires en isométrie 1 minute (faire l'étoile bras et jambes tendues décollées de 5 cm) + 3 x 20 pompes + étirements. . +hydratation

SEMAINE 3 DU 17 AU 22 AOUT 2015 : 3 Séances espacées de 2 jours.

Idem Semaine 2

Bonnes vacances!...

Les coachs U 15