



# Remise à niveau athlétique

## Vacances Estivales –

### Groupe U18

**Du Mercredi 29 Juillet au Lundi 10 Août**

#### **Programme de reprise**

Pour les footings, allure lente = 70% de UMA (entre 9 et 11 km/h)

Récupération : 5 minutes entre les efforts

<b>Mercredi 29 Juillet</b>	Footing 2x 15 mn (allure lente ,1er = 2ème) <b>Etirements</b> (fin d'après midi) - <b>Renforcement</b>
<b>Jeudi 30 Juillet</b>	<b>Repos</b>
<b>Vendredi 31 Juillet</b>	Footing 2x 15 mn (1er allure lente , 2ème > 1er) <b>Etirements</b> (fin d'après midi) - <b>Renforcement</b>
<b>Samedi 1 Août</b>	<b>Repos</b>
<b>Dimanche 2 Août</b>	Footing 3x 15 mn (1er lent , 2ème > 1er , 3eme=1er) <b>Etirements</b> (fin d'après midi) - <b>Renforcement</b>
<b>Lundi 3 Août</b>	<b>Repos</b>
<b>Mardi 4 Août</b>	Footing 3x 15 mn (1er lent , 2ème > 1er , 3eme Varier vite/lent) <b>Etirements</b> (fin d'après midi) - <b>Renforcement</b>
<b>Mercredi 5 Août</b>	<b>Repos</b>
<b>Jeudi 6 Août</b>	Footing 2x 20 mn (1er lent , 2ème > 1er ) <b>Etirements</b> (fin d'après midi) - <b>Renforcement</b>
<b>Vendredi 7 Août</b>	<b>Repos</b>
<b>Samedi 8 Août</b>	Footing 30 mn (5min à allure lente – 20min alterner 2min rapide/2min lente – 5min : allure lente) <b>Etirements</b> (fin d'après midi) - <b>Renforcement</b>
<b>Dimanche 9 Août</b>	<b>Repos</b>
<b>Lundi 10 Août</b>	<b>Repos</b>
<b>Mardi 11 Août</b>	Reprise des entrainements 18h30 Saillanderie

# ETIREMENTS

**Réalisation : 3 x 20 secondes par position et par côté**

\* **Alterner droite / gauche**

\* **Pas "d'à-coup"**

\* **Respiration**

\* **Dos droit**

**Mollet**



**Quadriceps**



**Ischio-jambier**



**Adducteur**



**Psoas**



**Abducteur**



**Fessier**



**Dos**



# RENFORCEMENTS

**Réalisation : 3 fois chaque exercice, 30 secondes / 20 à 25 répétitions \***

\* **Attention au placement**

\* **Respiration**

**Planche**



**Oblique droit**



**Oblique gauche**



**Superman**



**Pompe Isometrie**



**Chaise**



**Crunch\***



**Robot\***



**Attention au placement pour la chaise (90°) et si douleurs ou Osgood-Schlatter s'abstenir**