



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

Mercredi 29 Juillet

Footing 2x 15 mn (allure lente ,1er = 2ème)

Etirements (fin d'après midi) - **Renforcement**

Jeudi 30 Juillet

Repos

Vendredi 31 Juillet

Footing 2x 15 mn (1er allure lente , 2ème > 1er)

Etirements (fin d'après midi) - **Renforcement**

Samedi 1 Août

Repos

Dimanche 2 Août

Footing 3x 15 mn (1er lent , 2ème > 1er , 3eme=1er)

Etirements (fin d'après midi) - **Renforcement**

Lundi 3 Août

Repos

Mardi 4 Août

Footing 3x 15 mn (1er lent , 2ème > 1er , 3eme Varier vite/lent)

Etirements (fin d'après midi) - **Renforcement**

Mercredi 5 Août

Repos

Jeudi 6 Août

Footing 2x 20 mn (1er lent , 2ème > 1er)

Etirements (fin d'après midi) - **Renforcement**

Vendredi 7 Août

Repos

Samedi 8 Août

Footing 30 mn (5min à allure lente – 20min alterner

2min rapide/2min lente – 5min : allure lente)

Etirements (fin d'après midi) - **Renforcement**

Dimanche 9 Août

Repos

Lundi 10 Août

Repos

Mardi 11 Août

Reprise des entrainements 18h30 Saillanderie

ETIREMENTS

Réalisation : 3 x 20 secondes par position et par côté

*** Alternier 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