



# 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



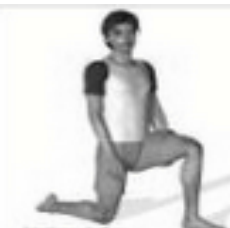
Ischio-jambier



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**