

Programme de reprise individuelle U16 / U17

Semaine 1 : Du 30 juillet au 03 août

Lundi 30 : Footing de 25 minutes + 4 minutes de gainage (4x1 mn : face, cotés(x2), dos)
+ 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs

Mercredi 01 : Footing de 25 minutes (ou 45 minutes de vélo) + 4 minutes de gainage
(4 x1 mn : face, cotés (x2), dos) + 2 séries de pompes + 5 minutes d'étirements
Passifs.

Vendredi 03 : Footing de 30 minutes + 4 minutes de gainage (4X1 min : face ,côtés(x2), dos)
+ 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs.

Weekend : une activité sportive (tennis ,squash ,natation, vélo...)

Semaine 2 : Du 06 août au 09 août

Lundi 06 : Footing de 30 minutes + 8 minutes de gainage (2séries de 4 X 1 min : face , côtés (x2),
dos) +3 séries de 15 pompes + 5 minutes d'étirements passifs.

Mercredi 08 : Footing de 30 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4X 1 min : (face , côtés
(x2), dos) + 3 séries de 15 pompes + 5 minutes d'étirements passifs.

Vendredi 10 : Footing de 35 minutes + 3 séries de 15 + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1
(face , côtes (x2), dos) +5 minutes d'étirements passifs.

Weekend : une activité sportive (tennis, squash, natation, vélo...)

Semaine 3 : Du 13 août au 15 août

Lundi 13 : Footing de 35 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min :
(face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs.

Mardi 14 : Footing de 45 minutes +8 minutes de gainage (2 séries de 4 X1 min : (face, côtés (x2)
dos) + 3 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passif.

Mercredi 15 : Repos

Indications :

- Bien prendre le temps de se réhydrater après chaque séance
- pour la reprise des entrainements collectifs , prévoir à chaque séance une paire de running et de chaussures de foot.
- Pré-requis d'une bonne préparation : Hygiène de vie

