

Programme individualisé début de saison 2020-2021 Catégorie U17

Semaine du 27 au 2 août

Lundi : 3 séries de 10 minutes de footing, 2 minutes de récup entre les séries ; **renforcement** x 2 ; **étirements**

Mercredi : 2 séries de 15 minutes de footing, 2 minutes de récup entre les séries ; **renforcement** x 3 ; **étirements**

Vendredi : 40 minutes de footing ; **renforcement** x 4 ; **étirements**

Allure de footing : modérée

Renforcement :

Gainage par séries de 30 secondes (ventral, dorsal ou latéral)

Abdos par séries de 15 répétitions (crunch ou levée de jambe)

Pompes par séries de 10 répétitions (pied au sol ou sur un support)

Squats par séries de 10 répétitions

Semaine du 3 au 9 août

Lundi : 2 séries de 20 minutes de footing, 3 minutes de récup entre les séries ; **renforcement** x 2 ; **étirements**

Mercredi : 4 séries de 10 minutes de footing, 2 minutes de récup entre les séries ; **renforcement** x 3 ; **étirements**

Vendredi : 20 minutes de **fartlek**; **renforcement** x 4 ; **étirements**

Allure de footing : moyenne

Renforcement :

Gainage par séries de 45 secondes (ventral, dorsal ou latéral)

Abdos par séries de 20 répétitions (crunch ou levée de jambe)

Pompes par séries de 15 répétitions (pied au sol ou sur un support)

Squats par séries de 15 répétitions

Fartlek : Cet exercice alterne des phases de sprint anaérobie et des phases calmes aérobie. **Bien s'échauffer avant de pratiquer** (10 minutes env.)

Etirements : Consacrer 2 à 3 fois 15 à 25 secondes par groupe musculaire (mollets, quadri, ischios, psoas, adducteurs, abducteurs, fessiers, haut du corps). **Il faut les réaliser en fin de séance, voir de préférence une à deux heures après l'effort.**

Reprise collective la semaine du 10 août

Entraînements mercredi et vendredi pour cette première semaine, avec horaires et lieux à déterminer ultérieurement

Prévoir à partir de cette date des disponibilités pour jouer les samedis et une participation des parents au transport du groupe.

Contacts Catégorie U17

Responsable U17 : Laurent Lietart 07 81 26 75 75

Adjoint U17 : Camille Bourven 06 23 22 80 75

