



## PROGRAMME INDIVIDUEL U16 - U17 – U18 Reprise estivale

La reprise de l'entraînement est prévue le Lundi 20 août, afin d'être dans les meilleures conditions, voici un programme individuel.

### Semaine 32

Lundi 6 AOÛT

2 X 20 ' de footing (Allure normale « je peux parler ») 5 ' de récupération entre les 2 blocs (marche) 10' d'étirements + 10 pompes + 30 abdos + gainage (30secondes par position côté droit, de face, côté gauche (2 séries de renforcement)

Mercredi 8 AOÛT :

2 X 20 ' de footing) 5 ' de récupération entre les 2 blocs (marche) 10 ' d'étirements + 10 pompes + 30 abdos + gainage (30secondes par position côté droit, de face, côté gauche (2 séries de renforcement)

Vendredi 10 AOÛT

Course 15' + Etirements + Course 20' + 10 pompes + 30 abdos + gainage (30secondes par position côté droit, de face, côté gauche (2 séries de renforcement)

### Semaine 33

Lundi 13 AOÛT

Course 45mn + Etirements + 10 pompes + 30abdos + gainage (30secondes par position côté droit, de face, côté gauche (2 séries de renforcement)

Mercredi 15 AOÛT

Course 15mn + Etirements + Course 25 mn + Etirements + 20 pompes + 50 abdos + gainage (30secondes par position côté droit, de face, côté gauche (2 séries de renforcement)

Vendredi 17 AOÛT

Course de 10' + Course 20' + Course 10' + 20 pompes + 50 abdos + gainage (30secondes par position côté droit, de face, côté gauche (2 séries de renforcement)

Vous pouvez avoir d'autres activités sportives complémentaires (natation, tennis, vélo...). Il faut simplement aménager ce programme pour rester sur un programme de reprise progressif et complet.

Après chaque séance, ne pas négliger les étirements passifs !

Répéter 2 fois le cycle suivant en tenant 30 secondes dès la sensation d'étirement.

- Triceps sural (mollet)



mollets

- Ischio jambier (arrière cuisse)



ischios  
(consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)



quadriceps

- Quadriceps (devant cuisse)

- Adducteurs

**Abducteur**

**Adducteur**



- Psoas iliaque (aine)



psoas  
(haut de l'avant cuisse)

### CONSEILS

- Bien s'hydrater et avoir une alimentation adaptée
- Ne pas courir sous de fortes chaleurs (Idéal matin ou soir) sur un sol un peu souple si possible
- Attention aux chaussures neuves (ampoules)
- Bien respecter les étirements pour une meilleure récupération

**RDV AU 20 AOUT 2018**

**BONNES VACANCES**

THIBAUD Nicolas – 06 61 06 31 92

NEAU Anthony – 06 83 08 31 89

GARA Cédric – 06 42 74 14 04

VICTOIRE Florian – 07 62 24 74 97