



Préparation Individuelle - U18 CPB BREQUIGNY, saison 2018-2019

Date	Jour	COURSE	GAINAGE	POMPES	ETIREMENTS	PROPRIOCEPTION
23-juil	L	2 x 20 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	20 sec droite, gauche, dvt	20	Mollet, ischio, quadri, adduct...	20 sec équilibre sur chq jbe fléchie
24-juil	M					
25-juil	M	2 x 25 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	20 sec droite, gauche, dvt	20	Mollet, ischio, quadri, adduct...	20 sec équilibre sur chq jbe fléchie
26-juil	J					
27-juil	V	2 x 30 min (160 puls/min) Maintenir l'allure	25 sec droite, gauche, dvt	25	Mollet, ischio, quadri, adduct...	20 sauts à cloche pied en pente en stabilisant
28-juil	S					
29-juil	D	2 x 35 min (160puls/min) Maintenir l'allure	25 sec droite, gauche, dvt	25	Mollet, ischio, quadri, adduct...	20 sauts à cloche pied en pente en stabilisant
30-juil	L					
31-juil	M	2 x 35 min (160 p/m) dt 10 accs prog de 25 m / période en LD	30 sec droite, gauche, dvt	30	Mollet, ischio, quadri, adduct...	30 sec équilibre sur chq jbe fléchie yeux fermé
01-août	M					
02-août	J	2 x 35 min (160 p/m) dt 15 acc prog de 25 m / période en LD	30 sec droite, gauche, dvt	30	Mollet, ischio, quadri, adduct...	30 sec équilibre sur chq jbe fléchie yeux fermé
03-août	V					
04-août	S	2 x 35 min (160 p/m) dt 20 acc prog de 25 m / période en LD	30 sec droite, gauche, dvt	35	Mollet, ischio, quadri, adduct...	30 sec équilibre sur chq jbe fléchie yeux fermé
05-août	D					
06-août	L	2 x 35 min (160 p/m) dt 20 acc max de 10m / période en LD	30 sec droite, gauche, dvt	35	Mollet, ischio, quadri, adduct...	30 sauts à cloche pied en pente yeux fermés
07-août	M					
08-août	M	2 x 35 min (160 p/m) dt 20 acc max de 15m / période en ZZ ou Den	30 sec droite, gauche, dvt	40	Mollet, ischio, quadri, adduct...	30 sauts à cloche pied en pente yeux fermés
09-août	J					
10-août	V	2 x 35 min (160 p/m) dt 20 acc max de 20 m / période en ZZ ou en Den	30 sec droite, gauche, dvt	40	Mollet, ischio, quadri, adduct...	30 sauts à cloche pied en pente yeux fermés
11-août	S	REPOS				
12-août	D	REPOS				
		<p>p/m = pulsation par minute acc =accélération prog = progressive LD = ligne droite ZZ = zig-zag ou sprint en course brisée Den = Dénivelé max= maximale</p>	Sur le(s) coude(s), le corps bien aligné	En une ou plusieurs fois	Maintenir l'étirement plus de 20 sec sans forcer Passer sur tous les groupes musculaires	L'équilibre sur une jambe (unipodale), se fait avec la jambe fléchie et non tendue. La position doit être maintenue