

LUNDI 23 JUILLET :

Endurance fondamentale – 20 min

Gainage (face, latérales et dorsal) – 30 sec par face – 2 tours

MECREDI 25 JUILLET :

Endurance fondamentale – 25 min

Gainage (face, latérales et dorsal) – 30 sec par face – 2 tours

LUNDI 30 JUILLET :

Endurance fondamentale – 30 min

Gainage (face, latérales et dorsal) – 30 sec par face – 3 tours + 3 x 15 pompes

MECREDI 1^{ER} AOÛT :

Endurance capacité – 2 x 20 min

Gainage (face, latérales et dorsal) – 30 sec par face – 3 tours + 3 x 15 pompes

VENDREDI 3 AOÛT :

Endurance capacité – 2 x 20 min

LUNDI 6 AOÛT :

Endurance capacité – sprints de 5 sec à chaque min – 2 x 15 min

Gainage (face, latérales et dorsal) – 45 sec par face – 3 tours + 3 x 20 pompes

MERCREDI 8 AOÛT :

Endurance capacité – 15''(vitesse max)/30''(récupération active – petite foulée ou jonglerie)

Gainage (face, latérales et dorsal) – 45 sec par face – 3 tours + 3 x 20 pompes

VENDREDI 10 AOÛT :

Endurance capacité – sprints de 5 sec à chaque min – 2 x 15 min

LUNDI 13 AOÛT :

Endurance capacité – 30''(vitesse max)/30''(récupération active – petite foulée ou jonglerie)

Gainage (face, latérales et dorsal) – 45 sec par face – 3 tours + 3 x 20 pompes

MERCREDI 15 AOÛT :

Endurance capacité – sprints de 10 sec à chaque min – 2 x 15 min

Gainage (face, latérales et dorsal) – 45 sec par face – 3 tours + 3 x 20 pompes

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL

U16 – U17

AFIN D'EFFECTUER UNE REPRISE COLLECTIVE DE QUALITE, IL EST INDISPENSABLE QUE CHACUN SE PREPARE INDIVIDUELLEMENT AVANT LA REPRISE DES SEANCES D'ENTRAINEMENTS.

AVANT DE PRETENDRE A CERTAINES AMIBITIONS, IL SERAIT BON QUE CHACUN EFFECTUE LA PREPARATION, LES JOUEURS QUI N'EFFECTUERONT PAS CE PROGRAMME SERONT FACILEMENT IDENTIFIABLES.

IMPORTANT DE S'HYDRATER

REPRISE COLLECTIVE LE LUNDI 20 AOUT

