



Préparation Individuel - U16 CPB BREQUIGNY, saison 2019/2020

Date	Jour	COURSE	GAINAGE	POMPES	ETIREMENTS	PROPRIOCEPTION
29-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
30-juil.	M					
31-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
01-août	J					
02-août	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
03-août	S					
04-août	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
05-août	L					
06-août	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
07-août	M					
08-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
09-août	V					
10-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
11-août	D					
12-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
13-août	M					
14-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
15-août	J					
16-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
17-août	S	REPOS				
18-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