



POUR LES CATÉGORIES U15 à U17

(Ne concerne pas les catégories inférieures)

Attention pour pratiquer ces exercices, il faut être apte physiquement !

Éviter de pratiquer le sport par forte chaleur !

S'hydrater suffisamment, avant, pendant et après vos séances !

Les séances ci-dessous ne sont que des exemples...A vous d'adapter celles-ci en fonction du lieu, de l'endroit et de l'heure...

Bon courage et profitez tout de même de vos vacances !

(Si vous possédez un cardiofréquencemètres

Repères : 150 pulsations : allure moyenne - 170 pulsations : allure soutenue)

3 MOTS CLÉS : SOMMEIL - ALIMENTATION SAINE - HYDRATATION

15/15 = 15 secondes de course suivie de 15 secondes de récupération

30/30 = 30 secondes de course suivie de 30 secondes de récupération

Pensez aux phases de récupération entre chaque exercice proposé.

Par ailleurs, vous pouvez vous « entretenir » physiquement en pratiquant différentes activités comme : le squash, le tennis, le vtt, la natation etc...

Semaine 1 :

• **3 fois dans la semaine : lundi – mercredi – vendredi**

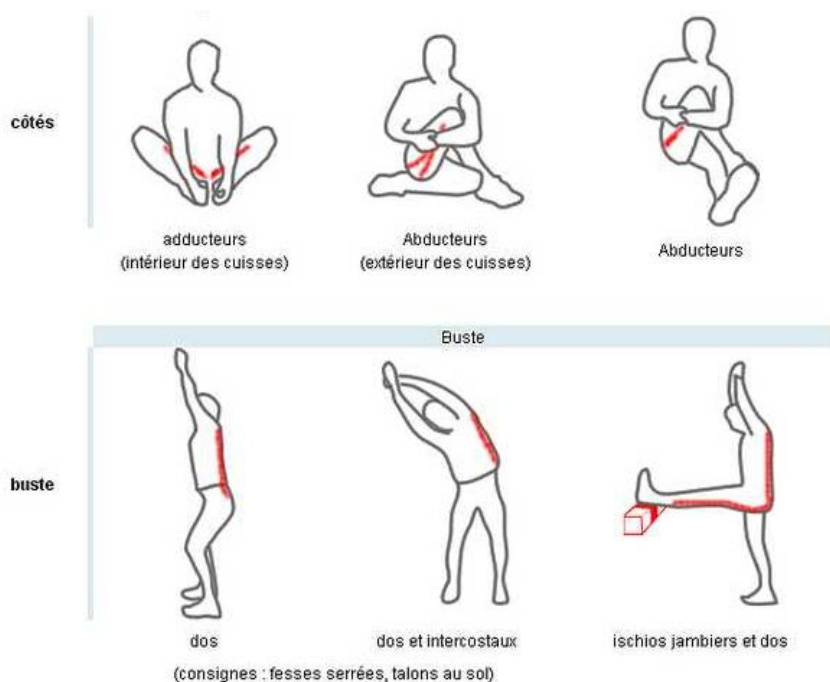
Séance d'entraînement aérobic : **footing 2 x 20 minutes** (Pour ceux qui ont du mal avec la course à pieds – vous pouvez adapter cette séance avec de la marche rapide...).

Lieu : terrain de foot, en forêt, piste etc... (évités de courir en ville ! Vous n'en tirerez aucuns bénéfices !). Vous pouvez également vous rendre sur un parcours de santé et effectuer un circuit « training » avec le même temps et l'intensité du programme...

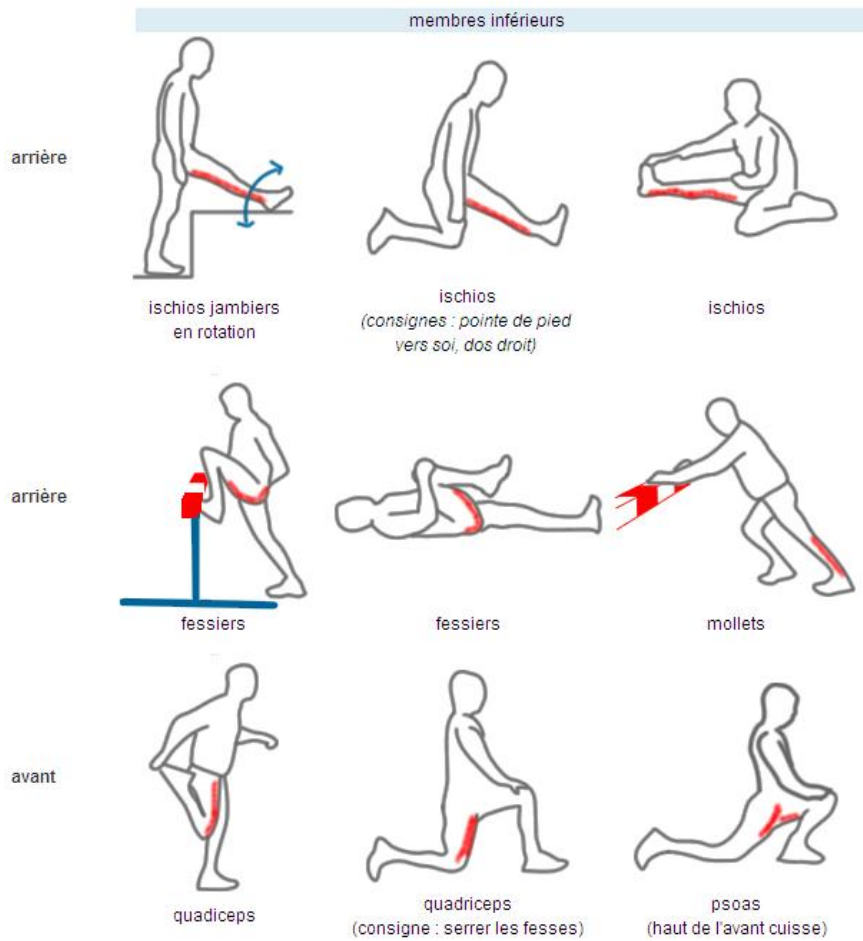
Footing (environ 150 pulsations) - 20 minutes.

Étirements - 6 minutes.

Exemples d'étirements :



Les exercices d'étirements



Abdos + gainage.

Chaise unipodale 20'' par jambe	Pompes x15	Crunch face Jambes relevées X 20	Gainage Frontal 30''	Gainage Latéral 20'' par côté

Footing - 20 minutes.

Étirements - 10 minutes.

Total : 46 minutes + abdos - gainage

Semaine 2 :

• 3 fois dans la semaine : lundi – mercredi – vendredi.

Séance d'entretien aérobie : **footing 3 x 15 minutes**. (Pour ceux qui ont du mal avec la course à pieds – vous pouvez adapter cette séance avec de la marche rapide...).

Lieu : terrain de foot, en forêt, piste etc... (évités de courir en ville ! Vous n'en tirerez aucuns bénéfices !).
Vous pouvez également vous rendre sur un parcours de santé et effectuer un circuit « training » avec le même temps et l'intensité du programme...

Footing (environ 150 pulsations) - 15 minutes.

Étirements - 5 minutes.

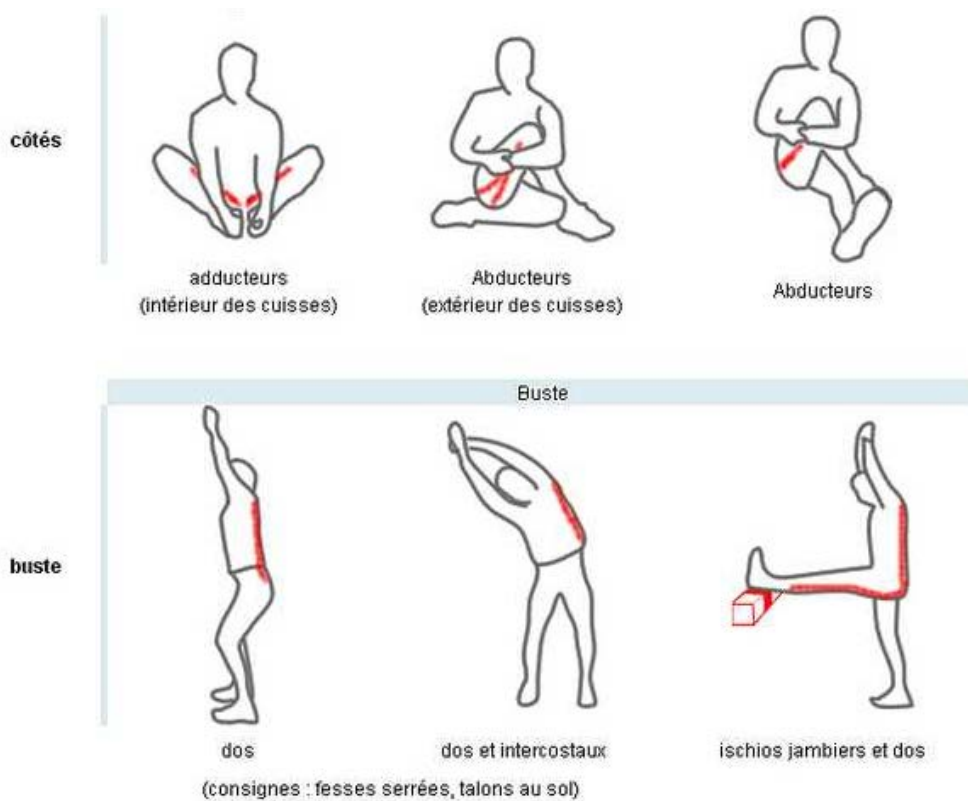
Footing (environ 165 pulsations) - 15 minutes.

Étirements - 5 minutes.

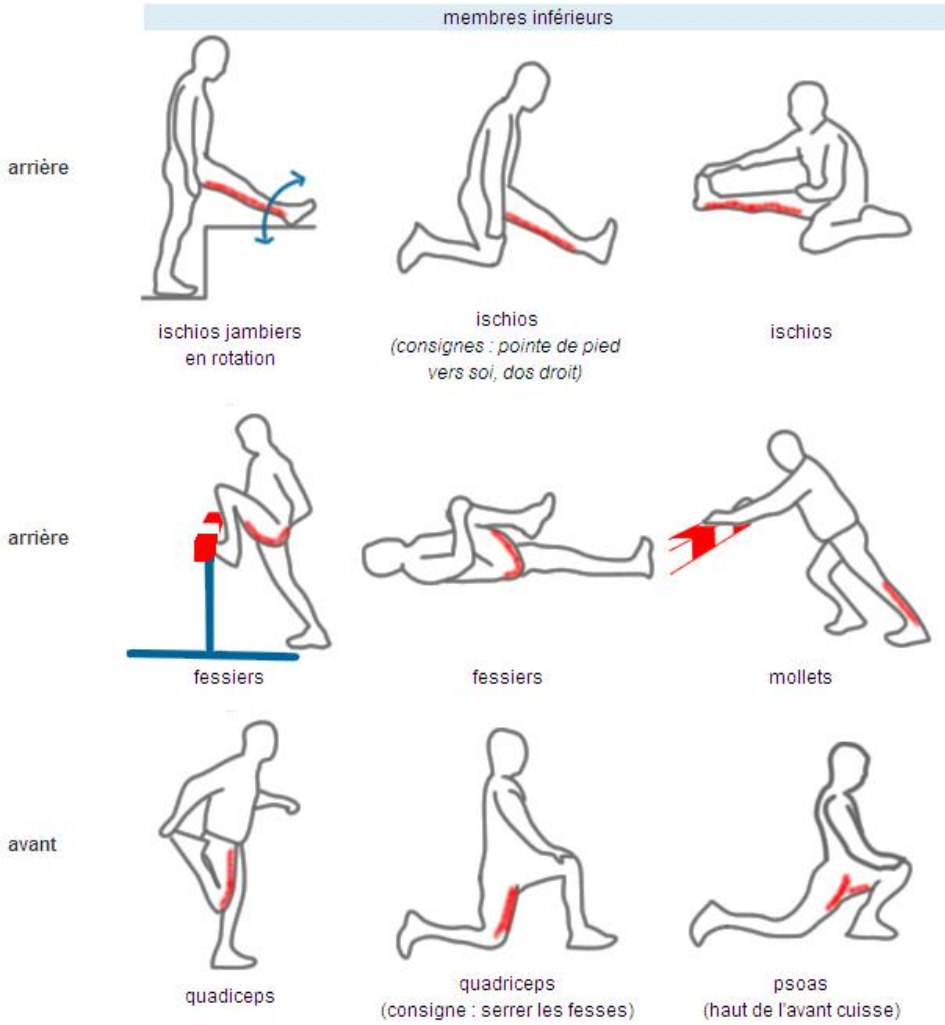
Footing (environ 150 pulsations) - 15 minutes.

Étirements - 5 minutes.






Exemples d'étirements :



Les exercices d'étirements



Abdos + gainage.

Chaise unipodale 20'' par jambe	Pompes x15	Crunch face Jambes relevées X 20	Gainage Frontal 30''	Gainage Latéral 20'' par côté
				

Total : 60 minutes + abdos - gainage.

Bon courage à tous !