**PROGRAMME PREPA AVANT – SAISON 2019/2020 – U15/U16**

# Programme vacances estivales

*Il est fortement conseillé de réaliser au minimum 2 séances par semaine sur les trois proposées !*

- **Semaine 1** : 29/07/19  04/08/19

Séance 1

Séance 2

Séance 3

* Partie 1 : FOOTING 25’
* Partie 2 : 1 à 2 « séquence abdominaux – gainage » (10 min)



* Partie 1 : 2 à 3 « séquence circuit training »



* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ + Étirements
* Partie 1 : FOOTING 35’



* Partie 2 : 2 « séquence abdominaux – gainage » (10 min)

- **Semaine 2** : 05/08/19  11/08/19

Séance 1

Séance 2

Séance 3

* Partie 1 : 2 à 3 « séquence circuit training »
* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ + Étirements



* Partie 1 : FOOTING 35’



* Partie 2 : 2 à 3 « séquence abdominaux – gainage » (10-15 min)
* Partie 1 : 3 « séquence circuit training »



* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ + Étirements

- **Semaine 3** : 12/08/19  18/08/19

Séance 1

Séance 2

Séance 3

* Partie 1 : 3 « séquence circuit training »
* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ et Étirements



* Partie 1 : Intermittent aérobie = 2 x 6’ de 15’’ *(accélération)* - 30’’ *(récup)* sur 60 à 75 mètres ligne droite, surface plane (pas de montée)



* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ et Étirements
* Partie 1 : 2 à 3 « séquence circuit training »



* Partie 2 : 2 à 3 « séquence abdominaux – gainage »

# « Séquence Abdominaux - Gainage » : 15 à 20’

***Circuit à réaliser 1 à 3 fois par séquence***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exercice** | | **Durée** |
| Gainage de face au sol |  | 30’’ |
| Gainage de latéral (pousser avec le bras à l’opposé des pieds) |  | 30’’/côté |
| Crunch grand droit épaules levées (tension constante) ballon entre genoux |  | 10 répétitions |
| Crunch obliques épaules levées (tension constante) ballon entre genoux |  | 10 répétitions / côté |
| Gainage sur ballon bras tendus + cercles avec les bras |  | 15’’ |
| Lancer ballon au-dessus avec jambes à la verticale et épaules levées |  | 10 passes |
| Essuie-glace avec ballon entre les chevilles (gauche, droite, devant) |  | 10 répétitions |

# « Séquence Circuit Training » :

