



PROGRAMME ESTIVAL CATEGORIE U15/U14

Semaine 1 et 2 du 20 au 26 juillet et du 27 juillet au 2 août

Séance 1 :



Partie 1 : FOOTING

Footing de 20 minutes en aisance respiratoire (Possibilité de parler si on est à 2)

Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 20 min : Environ 3,5 km

Partie 2 : Renforcement Musculaire Bas du Corps - A réaliser 3 fois

20
REP



20
REP



20
REP



45 sec
Varier
angles



Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Séance 2 :



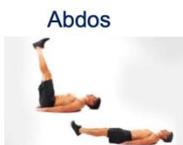
Partie 1 : FOOTING

Footing de 30 minutes en aisance respiratoire (Possibilité de parler si on est à 2)

Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 30 min : Environ 5 km

Partie 2 : Renforcement Musculaire Haut du Corps - A réaliser 3 fois

20
REP



10
REP



45
Sec

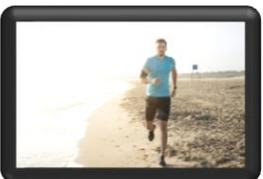


30 sec
par
côtés



Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Séance 3 :



Partie 1 : FOOTING

Footing de 30 minutes en aisance respiratoire (Possibilité de parler si on est à 2)

Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 30 min : Environ 5 km

Partie 2 : Renforcement Musculaire - A réaliser 3 fois

20
REP



20R
EP



20
REP



10
REP



Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Enchaînement squat – Saut – Fente (JD) – Saut – Squat – Saut – Fente (JG)
Garder dos droit – Contrôle genoux



Semaine 3: Du 3 au 9 août

Séance 1 :



Partie 1 : FARTLEK

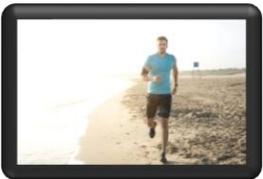
Fartlek 35 minutes avec les 15 premières minutes en aisance respiratoire puis 20 minutes avec des changements de rythme – 1 min rythme élevé puis 2 minutes course normal

Partie 2 : Renforcement Musculaire Bas du Corps - A réaliser 3 fois

30REP 20 normal + 10 Sauté	Squat 	30REP 20 normal + 10 Sauté	Fente 	30 REP	Ischios – Fessier 	1 min Varier angles	Chaise
---	------------------	---	------------------	---------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------

Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Séance 2 :



Partie 1 : FOOTING

Footing de 40 minutes en aisance respiratoire (Possibilité de parler si on est à 2)

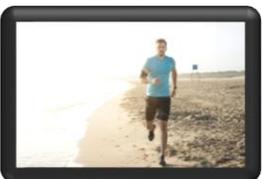
Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 40 min : Environ 6-7 km

Partie 2 : Renforcement Musculaire Haut du Corps - A réaliser 3 fois

30 REP	Abdos 	20 REP	Pompes 	1 min	Gainage face 	45 sec par côtés	Gainage côté
---------------	------------------	---------------	-------------------	--------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Séance 3 :



Partie 1 : FARTLEK

Fartlek 35 minutes avec les 10 premières minutes en aisance respiratoire puis 20 minutes avec des changements de rythme – 2 min rythme élevé puis 3 minutes course normal

Partie 2 : Renforcement Musculaire - A réaliser 3 fois

30 REP	Squat 	40 REP	MountainClimber 	30 REP	Commando 	15 REP	X-HOPS
---------------	------------------	---------------	----------------------------	---------------	---------------------	---------------	-------------------

Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Enchaînement squat – Saut – Fente (JD) – Saut – Squat – Saut – Fente (IG)
Garder dos droit – Contrôle genoux