

Programme reprise U12/U13/14

- Ne pas courrir sous forte chaleur.
- Démarrez doucement pour éviter toutes douleurs (pointe de côté)
- Pensez à vous hydrater !

PRÉPARATION INDIVIDUELLE :

- Mercredi 5 août
 - Footing 2x10min (sur terrain plat), pulsation minute 120/140.
 - Gainage et étirements
- Vendredi 7 août
 - Footing 2x15min
 - Gainage et étirements
- Mardi 11 août
 - Footing 1x20min + 1x10min (allure soutenue)
 - Gainage et étirements
- Jeudi 13 août
 - Footing 1x30min
 - Gainage et étirements
- Mardi 18 août
 - Footing 1x15 min (allure modérée) + 1x15 (allure soutenue)
 - Gainage et étirements

- GAINAGE : ventral, dorsal, latéral (droite/gauche)
 - Tenir 20 seconde pour chaque position.

- ÉTIREMENTS : mollets, quadriceps, ischios, adducteurs, ...

REPRISE COLLECTIVE

le jeudi 20 août
16h au stade de Vern

Prévoir :

- BASKET
- Chaussure de foot
- Gourde