

## Programme de reprise individuelle U 17 / U 18

### ❖ Semaine 1 : Du 23 juillet au 29 juillet

- Lundi 23 : Footing de 25 minutes + 4 minutes de gainage (4 X 1 min : face, côtés (x2), dos) + 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mercredi 25 : Footing de 25 minutes (ou 45 minutes de vélo) + 4 minutes de gainage (4 X 1 min : face, côtés (x2), dos) + 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Vendredi 27 : Footing de 30 minutes + 4 minutes de gainage (4 X 1 min : face, côtés (x2), dos) + 2 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Weekend : une activité sportive (tennis, squash, natation, vélo, ...)

### ❖ Semaine 2 : Du 30 juillet au 3 août

- Lundi 30 : Footing de 30 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 15 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mercredi 1 : Footing de 30 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 15 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Vendredi 3 : Footing de 35 minutes + 3 séries de 15 + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min (face, côtés (x2), dos) + 5 minutes d'étirements passifs
- Weekend : une activité sportive (tennis, squash, natation, vélo, ...)

### ❖ Semaine 3 : Du 6 au 9 août

- Lundi 6 : Footing de 35 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mardi 7 : Footing de 45 minutes + 8 minutes de gainage (2 séries de 4 X 1 min : (face, côtés (x2), dos) + 3 séries de 20 pompes + 5 minutes d'étirements passifs
- Mercredi 8 : repos

#### Indications :

- Bien prendre le temps de se réhydrater après chaque séance
- Pour la reprise des entrainements collectifs, prévoir à chaque séance une paire de running et de chaussures de foot
- Pré-requis d'une bonne préparation → Hygiène de vie
- Reprise collective le **jeudi 9 août 2018**

Bon Courage