***Programme de reprise individuel***

Saison 2018/2019 - U15- ALSM

***Semaine 1 :***

*Séance 1 :*   
​● 1 x 20’ de footing à allure modérée  
​● Renforcement musculaire : 3x15 abdominaux/- 5x5 Pompes/- 3x30’’ de chaise (le dos en appuis contre un mur)  
​● Proprioception : Maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20’ (5 fois par jambe)  
​● Etirements  
  
*Séance 2 :*  
​● 1 x 25’ de footing à allure modérée  
​● Educatif de course sur 15m (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant) :Montées de genoux/talon fesse/jambes tendues/course arrière  
​● Renforcement musculaire : 5x15 abdominaux (ventral et vertical)/ 3x10 pompes / 3x30’’ de chaise + 5 sauts groupés  
​● Proprioception : Maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20’ (5 fois chaque jambe)  
​● Etirements  
  
*Séance 3 :*   
​● 1x30’ de footing à allure modéré  
​● Educatif de course sur 15m (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant) : Montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés  
​● Renforcement musculaire :3x15 abdominaux (ventral et vertical)/ 4x30’’ de gainage (30’’ par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos/ 5x5 pompes/3x30’’ de chaise + 10 foulées bondissantes  
​● Proprioception :10 petits rebond sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20’’ (5 fois par jambe)  
​● Etirements

**Semaine 2 :**

*Séance 4 :*

​● 15’ de footing à allure modérée + 15’ de footing sous forme de fractionné (variation de rythme = allure soutenue pendant 30’’ toute les 2’ (cela fait 6 variations))

​● Renforcement musculaire : 5x15 abdominaux (ventral et vertical)/ - 4x30’’ de gainage (30’’ par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos/ 5x10 pompes

​● Proprioception : 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20’’ (5 fois par jambe)

​● Etirements

*Séance 5 :*

​● 20’ de footing à allure modérée sur terrain en pente positive et/ou négative ( Parc des Varilles par exemple)

​● Educatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant) :Montée de genoux/Talons fesses/Jambes tendues/Course arrière/pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches

​● 5 minutes de 30’’/30’’ en montées d’escaliers (pendant 30’ monter et descendre une dizaine de marche d’escalier (rythme soutenu, marche par marche, puis 30’ de repos, etc)

​● Proprioception : 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l’équilibre sur une jambe pendant 20’’ (5 fois chaque jambe)

​● Etirements

*Séance 6 :*

​● 1x35’ de footing à allure modérée

​● Educatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)

Montée de genoux/talons fesses/jambes tendues/courses arrière/pas chassés/pas croisé/ouverture fermeture de hanche

​● Renforcement musculaire

- 8x15 abdominaux (ventral et vertical)/ - 4x30’’ de gainage (30’’ par position ) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos

- 5x10 pompes/- 2x30’’ (de chaise jambe gauche + 10 cloches pieds jambe gauche)/ - 2x30’’ ( de chaise jambe droit + 10 cloches pieds jambe droite)

​● Proprioception : Pendant 10’’ sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l’équilibre sur ce même pied pendant 20’’ (6 fois au total : 3 fois chaque jambe)

​● Etirements