



Programme Adapté Vacances Estivales – Groupe U18

Du Lundi 10 Août au Lundi 31 Août

Programme adapté

Vous complèterez le programme de « remise à niveau » avec la/les semaines ou la/les séances que vous allez manquer pour être en forme* à la dernière semaine de préparation (semaine de la rentrée : 31 Août au 6 Septembre)

*être forme = être capable de tenir un match complet, d'encaisser la charge de travail (développer son endurance et sa capacité à récupérer plus rapidement entre les efforts et les séances) et surtout, éviter les blessures.

Tableau des allures

Allure	Lente	Moyenne	Rapide
	70% de UMA	85% de UMA	100% de UMA
Vitesse	9 a 10 Km/h	11,5 a 12,5 Km/h	14 a 15 Km/h
Distance en 1 min	150 à 165 m	190 à 210 m	230 à 250 m

Récupération : 5 minutes entre les efforts

Semaine 1	
Lundi 10 Août	Footing 3 x 15 mn (1er < 2ème < 3ème) Etirements (fin d'après midi) - Renforcement
Mardi 11 Août	Repos
Mercredi 12 Août	Footing 45 mn (Allure lente) Etirements (fin d'après midi) - Renforcement
Jeudi 13 Août	Repos
Vendredi 14 Août	Fartleck : 2x 20 minutes (sur 2min, alterné : allures lente / moyenne / lente/rapide) Etirements (fin d'après midi) - Renforcement
Samedi 15 Août	Repos
Dimanche 16 Août	Repos
Semaine 2	
Lundi 17 Août	Séance --> Footing : 10 minutes (lent) puis Intermittent 2min / 2min (2min travail : rapide / 2min récupération : lente) sur 20min - Footing : 5 minutes (lent)
Mardi 18 Août	Etirements (fin d'après midi) - Renforcement
Mercredi 19 Août	Footing : 60 minutes (allure lente)
Jeudi 20 Août	Etirements (fin d'après midi) - Renforcement
Vendredi 21 Août	Séance --> Footing : 20 minutes (allure lente) puis Intermittent en 30/30 (30s travail : rapide / 30s récupération : lente) sur 10min - Footing : 5 minutes (lent)
Samedi 22 Août	Repos
Dimanche 23 Août	Repos
Semaine 3	
Lundi 24 Août	Footing : 60 minutes (allure lente)
Mardi 25 Août	Etirements (fin d'après midi) - Renforcement
Mercredi 26 Août	Repos
Jeudi 27 Août	Séance --> Footing : 20 minutes (allure lente) puis Intermittent en 30/30 (30s travail : rapide / 30s récupération : lente) sur 10min - Footing : 5 minutes (lent)
Vendredidi 28 Août	Repos
Samedi 29 Août	Tournoi AS Pointe Cotentin

ETIREMENTS

Réalisation : 3 x 20 secondes par position et par côté

*** Alternier droite / gauche**

*** Pas "d'à-coup"**

*** Respiration**

*** Dos droit**

Mollet



Quadriceps



Ischio-jambier



Adducteur



Psoas



Abducteur



Fessier



Dos



RENFORCEMENTS

Réalisation : 3 fois chaque exercice, 30 secondes / 20 à 25 répétitions *

*** Attention au placement**

*** Respiration**

Planche



Oblique droit



Oblique gauche



Superman



Pompe Isometrie



Chaise



Crunch*



Robot*



Attention au placement pour la chaise (90°) et si douleurs ou Osgood-Schlatter s'abstenir