

Préparation Individuelle du 20 Mars au 07 Avril 2020
Programme destiné pour les U17, U15 et U14

M I C R O C Y C L E N°01	Vendredi 20/03/20	1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 12 min footing 4- 6 min mobilité (voir fiche exercice) 5- Stretching antérieur : 5 min (voir fiche exercice) 6- Stretching postérieur : 5 min (voir fiche exercice)
	21/03/20	Repos
	Dimanche 22/03/20	1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 12 min footing 4- 10 min mobilité (voir fiche exercice) 5- Proprioception : 10 min (voir fiche exercice) 6- Stretching Latéral : 8 min (voir fiche exercice)
	23/03/20	Repos
	Mardi 24/03/20	1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 8 efforts de 15"/15" récupération entre efforts : 2 min 4- 10 min mobilité (voir fiche exercice) 5- Proprioception : 10 min (voir fiche exercice)
	25/03/20	Repos
	Jeudi 26/03/20	1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 8 efforts de 15"/15" récupération entre efforts : 2 min 4- 10 min mobilité (voir fiche exercice) 5- Proprioception : 10 min (voir fiche exercice) 6- Pliometrie : 8 min (voir fiche exercice)
	27/03/20	Repos
28/03/20	Séance de récupération : bain froid, chaud à la maison	
M I C R O C Y C L E N°02	Dimanche 29/03/20	1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 14 min footing 4- 10 min mobilité (voir fiche exercice) 5- Proprioception : 10 min (voir fiche exercice) 6- Association/Dissociation : 8 min (voir fiche exercice)
	30/03/20	Repos
	Mardi 31/03/20	1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 14 min footing 4- 10 min mobilité (voir fiche exercice) 5- Proprioception : 10 min (voir fiche exercice) 6- Gainage Dynamique : 8 min (voir fiche exercice)
	01/04/20	Repos

	<p>Jeudi 02/04/20</p>	<p>1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 10 efforts de 10''/ 20'' récupération entre efforts : 2 min 4- 10 min gainage statique (voir fiche exercice) 5- Proprioception : 10 min (voir fiche exercice) 6- Pliometrie : 10 min (voir fiche exercice)</p>
	<p>03/04/20</p>	<p>Repos</p>
	<p>Samedi 04/04/20</p>	<p>1- 12 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 12 Lignes Droites 4- 10 min gainage statique (voir fiche exercice) 5- Mobilité : 10 min (voir fiche exercice)</p>
	<p>05/04/20</p>	<p>Repos</p>
	<p>Lundi 06/04/20</p>	<p>1- 5 min de course 2- 8 min gammes athlétiques 3- 2 X 15 min footing 4- 10 min gainage statique (voir fiche exercice) 5- Proprioception : 10 min (voir fiche exercice) 6- Stretching antérieur : 10 min (voir fiche exercice)</p>
	<p>Mardi 07/04/20</p>	<p>Séance de récupération : bain froid, Chaud à la maison</p>

Fiche d'exercices

Gainage dynamique : 30'' de travail par exercice



Gainage Statique : 30'' de travail par exercice



Proprioception : travail sur 30''



Rester en équilibre sur un pied

Variable :

Fermer les yeux

Fléchir le genou

Stretching Postérieur : 20'' de travail par atelier



Stretching Antérieur : 20'' de travail par atelier



Stretching Latéral : 20'' de travail par atelier

Bascule latéral
Du bassin



Etirement fessiers



Pliométrie : 10 sauts par atelier sauf corde 1'

Plus foulées bondissantes et différents sauts

Cerceaux, petites et moyennes haies, plots etc.....



Association/Dissociation : 30'' de travail 15'' récupération

Bascule jambes Fléchies
Latéralement



Exploré arrière derrière jambe d'appui



A genou rotation du buste



Mobilité : 30'' de travail et 45'' de récupération



Bon travail et n'oubliez pas

