

PLANNING RÉATHLÉTISATION U16/U17/U18 ÉTÉ 2021

LES "3 REGLES D'OR"

Bien Chaussé		Bien Hydraté		Bien Alimenté	
https://www.youtube.com/watch?v=9_2PBrB84vU		https://www.youtube.com/watch?v=CxGcrdTZJq8		https://www.youtube.com/watch?v=-jztBPOeIHU	
Séances à répartir dans la semaine	Séance 1 VERTE (nature)	Séance 2 HOME	Séance 3 FRACTIONNÉE		
Début de séance	Proprioception (Vidéo 1 Valentin)				
Semaine 1 Du 19 au 23 Juillet	10 minutes allure lente (10/12 km/h) 2x20 minutes de course à allure moyenne (12/14 km/h) 10 minutes allure lente (10/12 km/h)	Circuit Trainnig 30/15 - 3 tours <i>(Vidéo 2 Valentin)</i>	10 minutes échauffement course lente - déplacements variés 2x 20min (3' COURSE SOUTENUE (14/16km/h) - 1' COURSE LENTE) 5 fois - 10' à la fin course lente		
Semaine 2 Du 26 Juillet au 30 Juillet	15 minutes allure lente (10/12 km/h) 2x20 minutes de course à allure moyenne (12/14 km/h) 15 minutes allure lente (10/12 km/h)	Circuit Training 30/15 - 3 tours <i>(Vidéo 2 Valentin)</i>	10 minutes échauffement course lente - déplacements variés 2x21 minutes (2' COURSE SOUTENUE - 1' COURSE LENTE) 7 fois) Récupération 5 min entre les 2 séries		
Semaine 3 Du 02 au 06 Août	15 min Course à allure moyenne + Pyramide 2' de course soutenue - 2' de récupération active (footing) 3' de course soutenue - 4' de récupération active (footing) 4' de course soutenue - 6' de récupération active (footing) 3' de course soutenue - 3' de récupération active (footing) 2' de course soutenue - 1' de récupération active (footing) Récup 15 min course lente (récupération) en fin de séance	Circuits Trainnig 30/15 - 3 tours <i>(Vidéo 2 Valentin)</i>	10 min échauffement course lente - déplacements variés 4 x 10 minutes (1' COURSE SOUTENUE - 1' COURSE LENTE) 5 fois) Récupération 1 min entre les 5 séries 5' à la fin		
Semaine 4 Du 09 au 14 Août	15 min Course à allure moyenne + Pyramide 1' de course soutenue - 1' de récupération active (footing) 2' de course soutenue - 2' de récupération active (footing) 4' de course soutenue - 4' de récupération active (footing) 2' de course soutenue - 2' de récupération active (footing) 2' de course soutenue - 1' de récupération active (footing) Récup 15 min course lente (récupération) en fin de séance	Circuits Trainnig 30/15 - 4 tours <i>(Vidéo 2 Valentin)</i>	10 min échauffement course lente - déplacements variés 4 x 12 minutes (1' COURSE SOUTENUE - 1' COURSE LENTE) 6 fois) Récupération 1 min entre les 5 séries 5' à la fin		
Fin de séance	Étirements: https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs				
Séance 1 VERTE	La séance <u>NATURE</u> se décompose en 3 parties: <u>PARTIE 1-PROPRIO</u> (vidéo support) / <u>PARTIE 2 - COURSE NATURE</u> 3 allures: LENTE : faible intensité. MODÉRÉE : intensité moyenne. SOUTENUE: intensité forte (augmentation du rythme cardiaque) / <u>PARTIE 3 ETIREMENTS</u> (vidéo support)				
Séance 2 HOME	La séance <u>HOME</u> se décompose en 3 parties: <u>PARTIE 1-PROPRIO</u> (vidéo support) / <u>PARTIE 2-CARDIO TRAINING</u> 30/30 pendant 10 min à réaliser 2 fois / <u>PARTIE 3 - ÉTIREMENTS</u> (vidéo support)				
Séance 3 FRACTIONNEE	La séance <u>FRACTIONNÉE</u> se décompose en 3 parties: <u>PARTIE 1 - PROPRIO</u> (vidéo support) / <u>PARTIE 2 - COURSE INTERMITTENTE SOUTENUE/LENTE</u> / <u>PARTIE 3 - ÉTIREMENTS</u> (vidéo support)				