

# Programme de Renfo Spécial Confinement

( Catégorie U 17 )

# Sommaire

- **Présentation de la semaine**
- **Présentation des séances**

# Présentation de la semaine du 4 au 11 mai

Objectifs : Garder une bonne forme physique durant le confinement

Lundi : Repos

Mardi : Défi créatif ( jonglage et envoyer la balle à la caméra )

Mercredi : Course à pied + renforcement musculaire + circuit training + étirements

Jeudi : Repos

Vendredi : Course à pied + renforcement musculaire + circuit training + étirements

Samedi : Défi course

Dimanche : Séance course à pied + proprioception

Lundi : Repos

**LUNDI 4 MAI: REPOS !!!!**

## **SEANCE DU MARDI 5 MAI**

**Défi : jongler et envoyer la balle à la caméra**

# Séance du mardi 5 mai

**Envoie nous une vidéo de toi en train de jongler et fini par envoyer le ballon proche de la caméra pour qu'on puisse faire le meilleur montage avec tes coéquipiers de catégories.**

**Envoie nous ta vidéo sur nos instagram :**

**@theolongo**

**@tomidnl**

**@broussi\_thom**

**SEANCE DU MERCREDI 6 MAI**

# Séance du mercredi 6 mai

## Echauffement : course à pied

- 8' de course à pied à allure modérée = avoir la capacité de discuter sans être essoufflé ( lent )
- 20' de course à allure soutenue
- 5' de course à pied à allure modérée

SUITE DE LA SEANCE... >>>



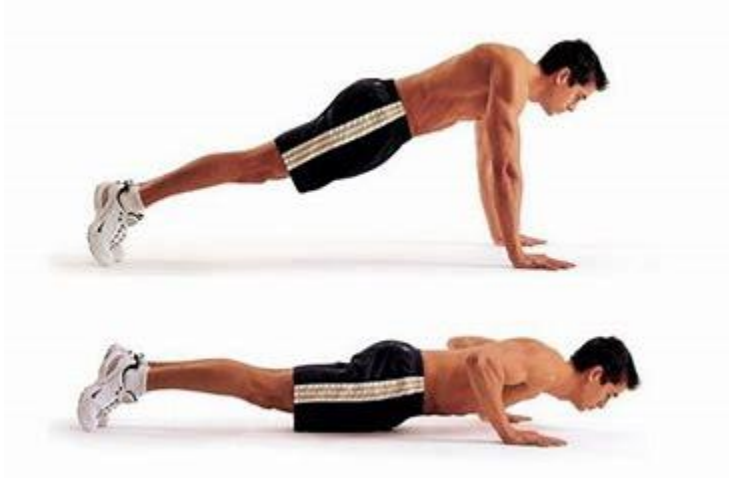
# Séance du mercredi 6 mai

## Renforcement musculaire :

### Premier exercice : Pompes

Méthode de travail : 4 x 12 reps

Temps de repos : 1'30 entre chaque série



Consignes principales : Ne pas creuser le bas du dos + Regard loin vers l'avant + les bras longent les côtes.

Inspiration descente et expiration montée.

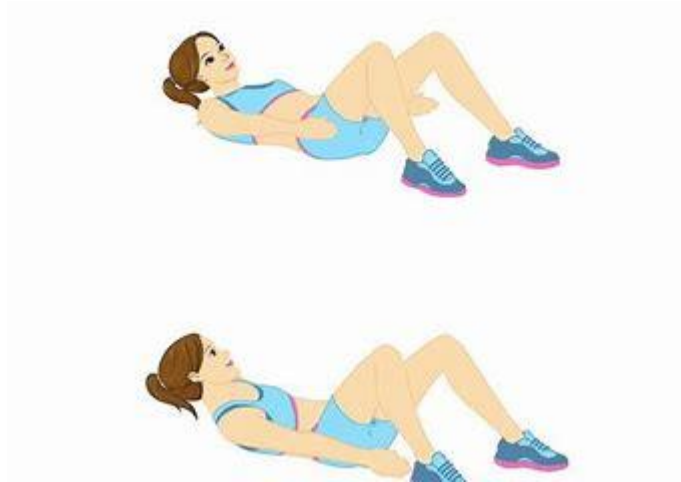
**Options à la baisse : sur les genoux**

# Séance du mercredi 6 mai

## Deuxième exercice : Touche talons

Méthode de travail : 4x30 ( 15 par côté )

Temps de repos : 1' entre chaque séries

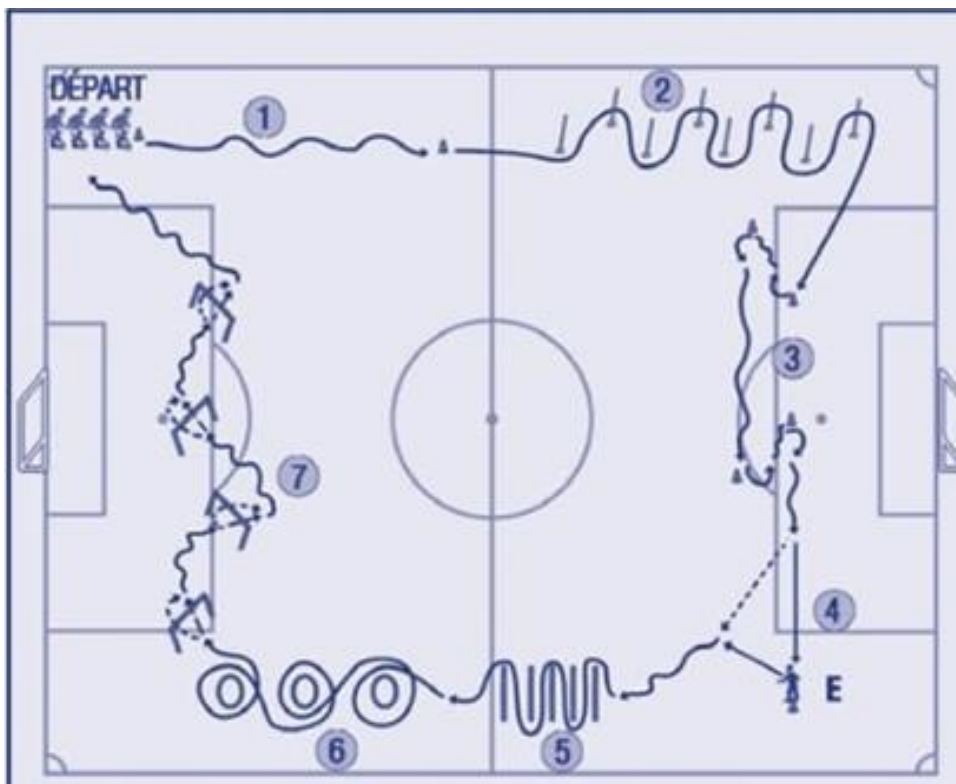


Consignes principales :

- Regard vers le ciel ( pour protéger la nuque )
- Pieds au sol
- Bien pencher le buste afin de travailler le côté des abdominaux ( Grand et Petit oblique )
- Respiration

# Séance du mercredi 6 mai

## Circuit training :



Méthode de travail : 2x10' de travail

temps de repos : 4' de récup

Créer ton circuit avec les objets que tu as ,  
bouteille d'eau , bâtons , seaux , serviette , corde à  
sauter , plots , piquets , planches de bois....

# Séance du mercredi 6 mai

## Etirements :

Quadriceps :



Mollets :



Pectoraux :



**Faire 2 x 30 " d'étirements par exercices**

**JEUDI 7 MAI: REPOS**

**SEANCE DU VENDREDI 8 MAI**

# Séance du vendredi 8 mai

## Echauffement : course à pied

- 10' de course lente
- 4 BLOCS de 2' de fractionné en 30/30 avec 1'30 de repos entre chaque blocs
- 5' de récupération

# Séance du vendredi 8 mai

## Renforcement musculaire :

### Premier exercice : Squat

Méthode de travail : 4x20 répétitions

Temps de repos : 1'30 entre chaque séries



### Consignes principales :

- dos droit
- les genoux s'écartent sur les côtés et non vers l'intérieur
- regard loin devant
- Inspiration descente et expiration montée



# Séance du vendredi 8 mai

## Deuxième exercice : La chaise

Méthode de travail : 2 X 1'30

Temps de repos : 1' entre chaque série



Consignes principales : **Plaques ton dos entièrement contre le mur**

**Angle des genoux à 90°**

**Pense à respirer**

# Séance du vendredi 8 mai

## Troisième exercice : Extension mollets

Méthode de travail : 4x 20 reps

Temps de repos : 1' entre chaque séries



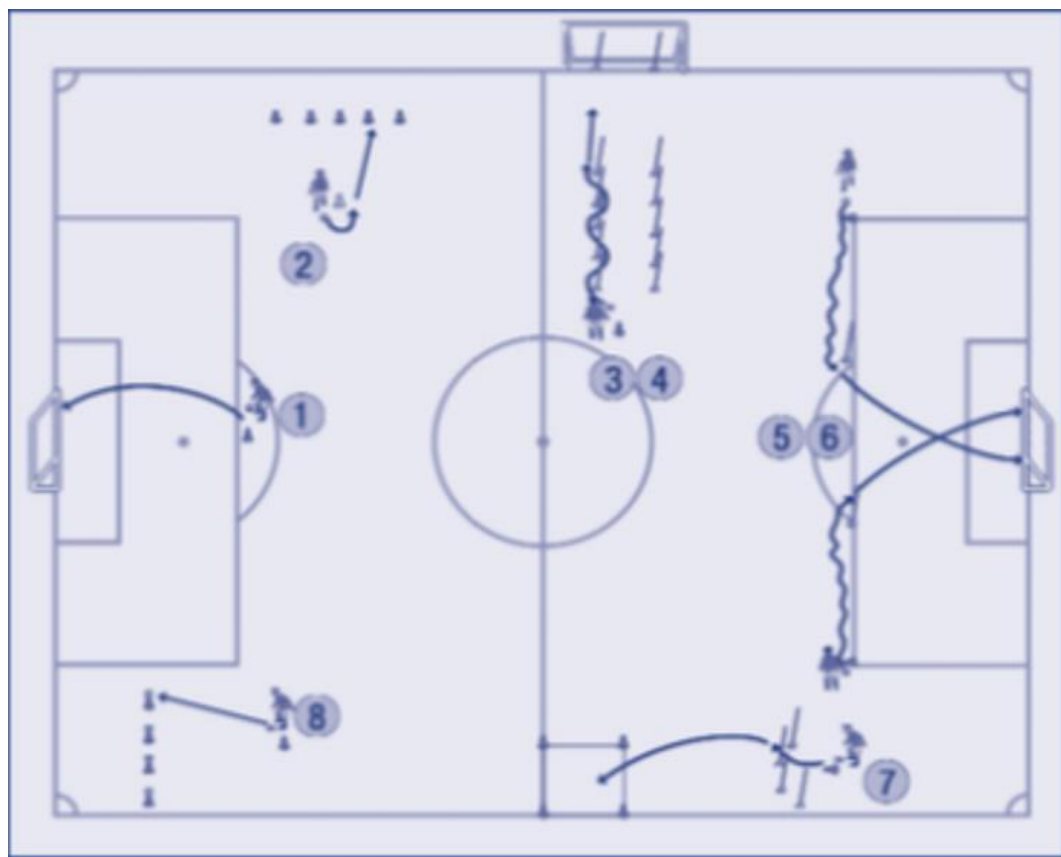
Utiliser une marche afin d'avoir les talons dans le vide à la descente.

Consignes principales :

- Restez droit en étant gainé au niveau des abdos
- Regard loin devant
- Inspiration descente et expiration montée

# Séance du vendredi 8 mai

## Circuit training :



Méthode de travail : 2x10'

Temps de repos : 1'

Matériel : but , ballon , plots , corde à sauter , bouteilles d'eau , planche de bois...

exo 1 : tirer sur la barre

exo 2 : tirer dans les plots

exo 3 et 4 : slalom plus tirer dans un but réduit

exo 5 et 6 : longer le couloir et tirer dans le but

exo 7 : créer une zone et mettre le ballon dedans

exo 8 : frapper un objet posé sur le plot ou hauteur

# Séance du vendredi 8 mai

## Etirements :

Quadriceps :



ischio-jambier :



Psoas :



Mollets :



# **SEANCE DU SAMEDI 9 MAI**

**Défi : course**

# Séance du samedi 9 mai



15 à 20m entre les  
deux



Faire un maximum d'aller retour en 1'30 à CLOCHE PIEDS

**SEANCE DU DIMANCHE 10 MAI**

# Séance du dimanche 10 mai

**AU PROGRAMME : 45' de course pour le travail de l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.**

- **15' de course à allure modérée pour s'échauffer**
- **3 x 4' de fractionné en 20/10 avec 2' de récupération**
- **15' de course à allure modérée en guise de récupération**

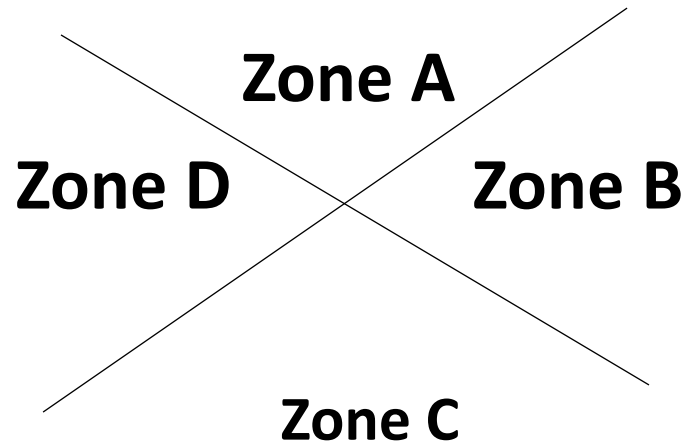


# Séance du dimanche 10 mai

## Exercice de proprioception :

Faire une croix ( avec coupelles , bâtons...) puis sauter à cloche pied dans chaque zones.

pied.

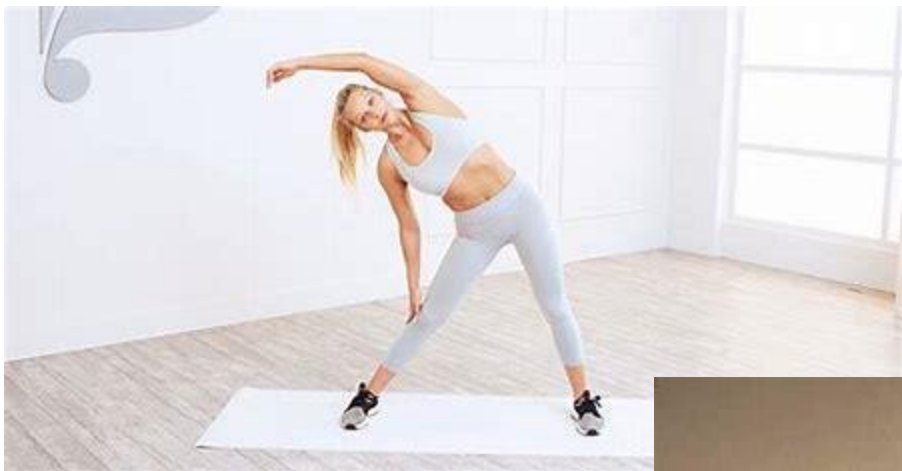


Temps de travail : 2x1'30 par

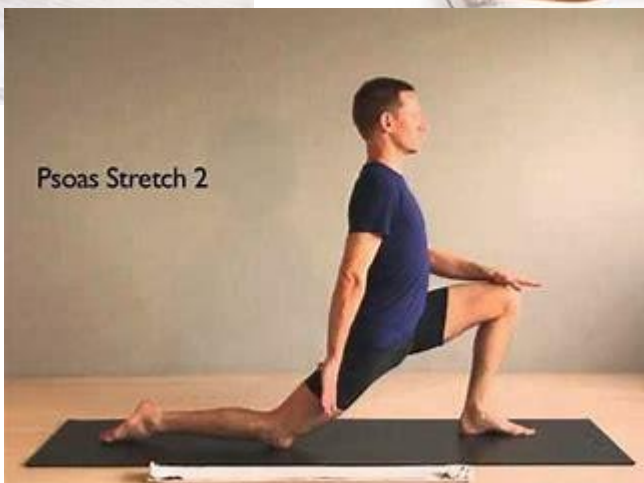
Temps de repos : 30'' entre  
chaque série

# Séance du dimanche 10 mai

Exemples d'étirements :



© Healthwise, Incorporated



**LUNDI 11 MAI: REPOS !!!**