

FICHE PROGRAMME RENFO U13 Semaine du 4 mai au 11 mai

<u>Jour</u>	<u>Echauffement</u>	<u>Course</u>	<u>Renforcement</u>	<u>Étirement</u>	<u>Défi</u>
Lundi 4 mai	Repos	repos	Repos	Repos	Repos
Mardi 5 mai	X	X	X	X	vidéo envoyer la balle à son collègue en vidéo + jonglage
Mercredi 6 mai	6' course allure modérée	15' course 85% de VMA + 6' récup	>Pompes normales (4x8 rép) + 1'40 de récup entre série. >Touche talons (4x15 de chaque côté)+ 1' récup entre série > Circuit training (matériel : piquet, ballon, plots, cerceau, hais) 2 série de 10' → voir diapo	pecs 2x30" quadri 2x30" mollets 2x30"	X
Jeudi 7 mai	Jour de Repos	Jour de Repos	Jour de Repos	Jour de Repos	Jour de Repos
Vendredi 8 mai	10' course à pied très modérée	4 blocs de 1'45 de fractionné (25 seconde rapide / 20 seconde lent) avec 1'30 de repos entre chaque blocs + 3' de course récup	> Squat (4x15 réps) + 1'30 récup > Chaise (2x1'15) + 45" > Extension mollets (4x12 réps) + 1' récup > Circuit training (voir diapo)	Quadrice ps 2x30"; Ischio-jambiers 2x30"; Psoas 2x30", Mollets 2x30"	X
Samedi 9 mai	X	X	X	X	Faire le plus de tours possible en 1'30 d'un plot A à un plot B espacé de 15 à 20 m en cloche pieds.
Dimanche 10 mai	15' course allure modérée	3x3' fractionné (20"/10") + 2' récup entre série. 15' allure modérée	exercice de proprioception (voir diapo)	Étirement libre	X
Lundi 11 mai	Jour de Repos	Jour de Repos	Jour de Repos	Jour de Repos	Jour de Repos

VOIR POWERPOINT POUR PLUS DE DÉTAILS.