

Programmation individuelle U14-U15

Date	Programme
Semaine 1 du 21/07 au 27/07	J1 - Footing de 30min – allure modérée - Gainage 3 x 45s avec 1min de récupération entre les séries
	J2 (2-3 jours après) - Footing de 30min – allure modérée - 2 séries de 15 abdos avec 1mn de récupération entre les séries
Semaine 2 du 28/07 au 03/08	J1 - Footing de 35mn– allure modérée - Gainage 3 x 1min avec 1,5min de récupération entre les séries
	J2 (2-3 jours après) - Footing de 35mn– allure modérée - 2 séries de 20 abdos avec 1mn de récupération entre les séries
Semaine 3 du 04/08 au 10/08	J1 - Footing de 40mn– allure progressive - Fractionné 10x15 secondes - vitesse très soutenue - 20 secondes de récupération
	J2 (2-3 jours après) - Footing de 2x20mn– allure progressive - 10mn de récupération - 4 séries de 15 abdos avec 1mn de récupération entre les séries
Semaine 4 du 11/08 au 17/08	J1 - Footing de 2x20mn– allure soutenue – 10mn de récupération
	J2 (2-3 jours après) - Footing de 1x20mn– allure soutenue – 10mn de récupération - Fractionné 10x15 secondes - vitesse très soutenue - 20 secondes de récupération
Semaine 5 mardi 19/08	Reprise de l'entraînement à 18h00 au stade de St Sylvain d'Anjou Prévoir les baskets et les chaussures de foot

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort

Le plus important est de rester actif tout l'été en faisant de la natation, du vélo, de la rando, ...