Programme de reprise individuelle

AL Coataudon U14

Semaine du 1er août :

Mardi 2 août :

2x9 minutes de course à pied à faible intensité (pouvoir parler en courant sans être essoufflé) avec 3 minutes de pause

Fentes avant : 2 séries de 6 à 9 pour chaque jambe vitesse lente

Pompes : 3 séries de 10

Gainage : 1x30 secondes planche ; 1x30 secondes de chaque côté

Vendredi 5 août :

2x12 minutes de course à pied à faible intensité avec 3 minutes de pause

Fentes avant : 2 séries de 6 à 9 pour chaque jambe vitesse rapide

Pompes : 3 séries de 10

Gainage : 1x45 secondes planche ; 1x45 secondes de chaque côté

Semaine du 8 août :

Mardi 9 août :

2x12 minutes de course à pied. 1ère série faible intensité et 3 minutes de pause. 2ème série : 2x 6x30 secondes avec une intensité plus importante (Peut parler mais avec essoufflement) et 15 secondes de récupération active (marche). 3 minutes de repos entre les 2 répétitions.

Fentes latérales : 2 séries de 6 à 9 pour chaque jambe vitesse lente

Pompes : 5 séries de 10

Gainage : 2x30 secondes planche ; 2x30 secondes de chaque côté

Vendredi 12 août :

2x12 minutes de course à pied. 1ère répétition 6x30 secondes avec une intensité plus importante et 15 secondes de récupération active. 2ème répétition : 2x 6x15s à forte intensité (difficile voir impossible de parler) avec 30 secondes de récupération active. 3 minutes de repos entre les 2 répétitions.

Fentes latérales : 2 séries de 6 à 9 pour chaque jambe vitesse rapide

Pompes : 5 séries de 10

Gainage : 1 minute de planche ; 1 minute de chaque côté

Semaine du 15 août :

Reprise des entraînements