



Programme physique été 2016

4ème-3ème

du 10 au 16 juillet	footing 20min	footing 20' + 6x30-30 d'abdos gainage	
du 17 au 23 juillet	footing 15' + 3x30s de chaise 6X30-30 d'abdominaux gainage	footing 30min	
du 24 au 30 juillet	footing 40min dont 5min un peu plus vite	footing 20' + 4x30s de chaise + 6x30-30 abdos gainage	
du 31 juillet au 6 août	footing 15' + gammes athlétiques + 2x(5x15-15) R=2' + footing 5'	footing 35' dont 6min un peu plus vite	footing 15min + gammes athlétiques + 8x30-30 abdos gainage
du 7 au 13 août	footing 20' + gammes athlétiques+ 2x(5x30-30) R=2'	footing 40min dont 6min un peu plus vite	footing 15min + gammes athlétiques + 8x30-30 abdos gainage
du 14 au 20 août	footing 20' + gammes athlétiques + 2x(7x30-30) R=2'30	footing 20' + 3X3min un peu plus vite R=3' + footing cool 10'	footing 15min + gammes athlétiques + 4x30s de chaise + 8x30-30 abdos gainage
du 21 au 26 août	footing 20' + gammes athlétiques + 2x(7x45-45) R=2'30	footing 45min	footing 15min + gammes athlétiques + 5x(30s de chaise + accélération sur 50m)+ 8x30-30 abdos gainage

R= signifie : récupération

gammes athlétiques signifie: talons fesses, montée genoux, jambes tendues, pas chassés, course arrières.....

2x(5x15-15) R=2' signifie: 15s je cours vite et 15s je trotte doucement pour récupérer à faire 5 fois. Puis je trotte doucement 2min puis je refais 15s vite, 15s lent 5 fois.

Même chose avec les 30-30, ou 45-45

En plus du programme physique, vous devez continuer à jongler, à travailler avec le ballon.

Vous pouvez aller sur www.turennefootball.vivcourir.fr pour vous entraîner aux défis.

Il n'y a pas encore les vidéos mais elles vont venir!!!

Bonnes vacances

M.Briard