

Planning de Préparation

Avant Saison

Catégorie U14 U15 Féminine



Pour bien préparer sa saison, il est important d'accorder un temps à la préparation individuelle. Afin de pouvoir « être en jambe » et surtout éviter les petites blessures qui pourraient être contraignantes pour un bon début de saison.

Vous trouverez ci joint, un programme individuelle.

Pensez à bien vous hydrater pour mieux récupérer et à vous étirer pour redonner de l'élasticité à vos muscles après le travail

Semaine 1: Du lundi 7 au Dimanche 13 Aout

Séance 1:

Faire un footing de 25 minutes à allure tranquille
4 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Séance 2

Faire un footing de 25 minutes à allure tranquille
4 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Séance 3

Faire un footing de 25 minutes à allure moyenne
6 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Semaine 1: Du lundi 14 au Dimanche 20 Aout

Séance 1:

Faire un footing de 10 minutes à allure tranquille + 1 Footing de 15 minutes à allure moyenne
4 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Séance 2

Faire un footing de 10 minutes à allure tranquille + 1 Footing de 15 minutes à allure moyenne
4 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Séance 3

Faire un footing de 25 minutes à allure moyenne
6 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Semaine 1: Du lundi 21 au Dimanche 27 Aout

Séance 1:

Faire un footing de 10 minutes à allure moyenne + 1 Footing de 15 minutes à vive allure
4 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Séance 1:

Faire un footing de 10 minutes à allure moyenne + 1 Footing de 15 minutes à vive allure
4 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)

Séance 3

Faire un footing de 25 minutes à vive allure
6 séries de 25 abdos
4 x 1 minute de Gainage (attention à la position du dos)