

Prépa individuelle Groupe U18 Saison 2020 – 2021

La préparation individuelle se base sur 3 semaines, donc du Lundi 27 Juillet au Vendredi 15 Août. Elle est faite pour gagner du temps, tranquillement, surtout après la longue période d'absence que nous avons connu. Je vous laisse les week-ends au repos, pour une reprise vraiment progressive, en douceur.

- Semaine 1 : Du Lundi 27/07/2020 au Vendredi 31/07/2020.

Lundi 27 : Footing de 15 min, 2 x 5 pompes, gainage 25 secondes

Mardi 28 : Jumping Jacks 25 secondes, série abdos 2 x 10 coude droit genou gauche, 2 x 5 Fentes,

Mercredi 29 : Footing de 15 min, 3 x 5 pompes, gainage 25 secondes

Vendredi 31 : Footing de 15 min, Jumping Jacks 30 secondes, 8 Fentes

- Semaine 2 : Du Lundi 03/08/2020 au Vendredi 07/08/2020 :

Lundi 03 : Footing 20 min, 3 x 7 pompes, gainage 30 secondes,

Mercredi 05 : Footing 20 min, 4 fois 7 pompes, gainage sur chaque face 30 secondes, abdos coude droit genou gauche 2 x 15

Vendredi 07 : Footing 25 min, 4 x 8 pompes, 2 x 8 fentes, Jumping Jacks 30 secondes,

- Semaine 3 : Du Lundi 10/08/2020 au Vendredi 15/07/2020 :

Lundi 10 : Footing 30 min, 4 x 8 pompes, gainage sur chaque côté 30 secondes, Jumping Jacks 40 secondes, abdos en V 2 x 10,

Mercredi 12 : Footing 40 min, 3 x 10 pompes, gainage chaque côté 45 secondes, 2 x 10 fentes,

Vendredi 14 : Footing de 40 min, abdos en V 2 x 15, abdos coude genou 3 fois 15, Jumping Jacks 45 secondes, 3 fois 10 pompes