



UST

Programme de pré-reprise

U14 & U15 Saison 2023-2024



-Avant-Pendant et Après l'effort pensez à vous hydrater
-Finir les séances par 5 minutes d'étirements

Semaine 1 : Du 05 au 11 Août

1 jour
de
repos
entre les
séances

- **1^{er} Jour** : Footing 20 minutes + circuit training (10 burpees, 20 climbers, 10 jumps, 30 squats, 15 pushups, 20 situps) Faire 3 fois le circuit avec 1,30 de repos entre les circuits, aucune récupération entre les exercices.
- **2nd Jour** : Piscine (+++) ou vélo
- **3^{ème} Jour** : Footing 20 minutes + circuit training (15 burpees, 40 jumping jacks, 16 lunge walk, 20 squats, 15 pushups, 20 situps). Faire 3 fois le circuit avec 1,30 de repos entre les circuits, aucune récupération entre les exercices.

Semaine 2 : Du 12 au 18 Août

- **1^{er} Jour** : Footing 20 minutes + circuit training (15 burpees, 30 climbers, 15 jumps, 40 squats, 20 pushups, 30 situps) Faire 3 fois le circuit avec 1 minute de repos entre les circuits, aucune récupération entre les exercices.
- **2nd Jour** : Piscine (+++) ou vélo
- **3^{ème} jour** : footing 20 minutes + circuit training (20 burpees, 50 jumpings jacks, 20 lunge walk, 30 squats, 20 pushups, 30 situps). Faire 3 fois le circuit avec 1 minute de repos entre les circuits, aucune récupération entre les exercices.

Lundi 19 Août reprise des entrainements

Au-delà de ce programme, vous devez réaliser le parcours ci-dessous (dans l'ordre), tous les soirs de la semaine, sauf le samedi et le dimanche (repos). Il faut à peine 5 minutes !!!!!

1. 30'' assis jambes repliées (abdos)
2. 30'' de chaise
3. 30'' en araignée
4. 45'' assis jambes repliées (abdos)
5. 45'' de chaise
6. 45'' en araignée



7. 10 pompes
8. 10 semi-flexions
9. 10 abdos jambes relevées
10. 10 pompes
11. 10 semi-flexions
12. 10 abdos jambes relevées



S'étirer après une séance !!!!

| Etirements (2x 30sec par exercices) | | | | | |
|-------------------------------------|---------|-----------|-----|---------|----------------|
| | | | | | |
| Quadriceps | Ischios | Pectoraux | Dos | Epaules | Epaules / bras |

Les exercices des circuits training.

Les circuits sont difficiles à réaliser entièrement le but n'est pas d'aller le plus vite possible, mais de finir tous les exercices et de réaliser correctement les mouvements.

