



Programme individuel de reprise U17

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME	
PREPARATION PHYSIQUE GENERALE (PPG)	<u>Semaine 1</u> Du 22 au 28 JUILLET	Mardi 23 JUILLET : <u>Course</u> : 30 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo</u> : 30 abdos droits, 30 pompes , 45 secondes gainage de chaque côté	
		Jeudi 25 JUILLET : <u>Course</u> : 35 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo</u> : 30 abdos droits, 30 pompes , 30 abdos obliques, 45 sec gainage chaque côté	
	<u>Semaine 2</u> Du 29 JUILLET au 4 Août	Lundi 29 JUILLET : <u>Course</u> : 35 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo</u> : Gainage ventral 3x40" – Gainage latéral 2x20"	
		Mercredi 31 JUILLET : <u>Course</u> : 40 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo</u> : 30 abdos droit (2 séries), 30 abdos obliques (2 séries), 2x20 pompes, 3x1 min gainage ventral	
		Vendredi 2 Août : <u>Course</u> : 3x12 min 170 pulsations – récup active 2 min (marche soutenue) <u>Renfo</u> : 30 abdos droits (2 séries) 3x20 pompes , gainage ventral 3x1'	
	<u>Semaine 3</u> Du 5 au 11 Août	Lundi 5 Août : <u>Course</u> : 10 min (Aisance respiratoire) + 3x6min fractionné 1'/1' avec 2min récup/série <u>Renfo</u> : 4x20 squats , + 3x15 fentes alternées , 10 minutes jonglages, conduite de balle, reprise contact avec le ballon	
		Mercredi 7 Août : <u>Course</u> : 35 min footing (Aisance respiratoire) + 10 minutes jonglages, conduite de balle, reprise contact avec le ballon <u>Renfo</u> : 30 abdos droit (2 séries) , 30 abdos obliques (2 séries) , 2x 20 pompes	
		VENDREDI 9 Août : PROPOSITION DE FOOTING RDV AU STADE 18H45	
	REPRISE LE MARDI 13 AOÛT Entraînement le mardi 19h30 – 21h00 et le jeudi 19h00 – 20h30		