

## **Entraînement été 2018 U15**

### **Aides**

- Se petit programme ne vous donne pas les entraînements à faire jour par jour mais plutôt une ligne à suivre pour cette été.

- Pour chaque semaine je donne les types de séances à faire mais se n'est pas une directive. Adapter en fonction de vos disponibilités

- Il y a une semaine par mois pour couper de la routine, utiliser là pour faire des activités variés et vous reposez un peu.

- Me téléphoner si besoin [Nico > 06.84.43.57.49 Mail > nicolas.bellabouvier@gmail.com](mailto:nicolas.bellabouvier@gmail.com)

### **Type de séances**

**Endurance** > Pouvoir parler toute la séance c'est de l'endurance, on peut tenir longtemps

En course à pied faire de la marche en côte si besoin : 1h15 de séance max

En marche prendre des bâtons : 2h et + de séance

En ski roue s'appliquer techniquement et privilégier le classique : 1h max

Kayak et vélo pour varier les séance : 1h à 2h de séance

**Foulée bondissante** > Avec les bâtons ou non, dans un champs en montée par exemple. Bien bondir d'un pied sur l'autre en simulant le geste du classique (regard devant, buste bien redressé et les bras qui balances bien de l'arrière vers l'avant)

Échauffement 15 min en course à pied et récupérations.

Faire 8 séries de 10 bonds

**Renforcement / Vitesse / Coordination** > Identique au séances du lundi soir. Choisir des exercices que vous connaissez plus fiche que je vous donne. Bien faire attention au positionnement (bassins, tête). Exercice bien effectué = efficace. Échauffement 15 min en course à pied et récupérations.

**Course** > Choisir une course par mois pour maintenir un peu le rythme (en course à pied par exemple, 10 à 15 min d'effort max)

**Jeux ski roue** > Faire des parcours avec slalom, saut, équilibration sur une jambe de 1min environ. Utiliser peut les bâtons. Repos entre chaque passages de parcours.  
Échauffement 20 min en ski roue et récupérations.

## Planification

### *Juillet*

<b>Semaine du 9 au 15 juillet 2018</b>	<b>1 jour de repos</b>
Endurance	Course à pied / Marche / Vélo <i>3séances</i>
Foulée Bondissante	<i>1 séance</i>
Renfo / Vitesse / Coordination	<i>1 séance</i>

<b>Semaine du 16 au 22 juillet 2018</b>	<b>1 jour de repos</b>
Endurance	Course à pied / Marche / Vélo <i>3séances</i>
Foulée Bondissante	<i>1 séance</i>
Renfo / Vitesse / Coordination	<i>1 séance</i>
Jeux ski roue	<i>1 séance</i>

<b>Semaine du 23 au 29 juillet 2018</b>	<b>Stage Châtel / 1 jour de repos</b>
Endurance	Course à pied / Marche / Vélo / Ski roue <i>4séances</i>
Foulée Bondissante	<i>1 séance</i>
Renfo / Vitesse / Coordination	<i>1 séance</i>
Jeux ski roue	<i>2 séance</i>

## Août

Semaine du 30 Juil. au 5 Août 2018	Semaine Repos
Endurance	3 séances
Renfo / Vitesse / Coordination	1 séance

Semaine du 6 au 12 Août 2018	1 jour de repos
Endurance	Course à pied / Marche / Vélo / ski roue <i>4 séances</i>
Foulée Bondissante	<i>1 séance</i>
Renfo / Vitesse / Coordination	<i>1 séance</i>
Jeux ski roue	<i>1 séance</i>

Semaine du 13 au 19 Août 2018	1 jour de repos
Endurance	Course à pied / Marche / Vélo / ski roue <i>4 séances</i>
Foulée Bondissante	<i>1 séance</i>
Renfo / Vitesse / Coordination	<i>1 séance</i>
Jeux ski roue	<i>1 séance</i>

Semaine du 20 au 26Août 2018	Semaine repos
Endurance	<i>2 séances au choix</i>
Renfo / Vitesse / Coordination	<i>1 séance</i>
Jeux ski roue	<i>1 séance</i>

Semaine du 27 au 2 sept 2018	1 jour de repos
Endurance	Course à pied / Marche / Vélo / ski roue <i>5 séances</i>
Foulée Bondissante	<i>1 séance</i>
Renfo / Vitesse / Coordination	<i>1 séance</i>
Jeux ski roue	<i>2 séance</i>