





# PROGRAMME D'ENTRETIEN

## U13-U13F



**SÉANCE 1** : Course : 15min 2 fois dans la semaine + programme d'entretien à faire minimum 3 fois par semaine

Rajouter également 10 min de gamme technique avec ballon (jonglages, conduite, ...)

Exercices	Nombre de répétitions	Schéma
Gainage ventral	30 secondes	
Fente avant	15 de chaque jambe	
Gainage latéral	30 secondes de chaque côté	
Montain climber	40	
Burpees	15	

Exercices	Nombre de répétitions	Schéma
Gainage ventral	30 secondes	
Gainage dorsal	30 secondes	
Fente avant	15 de chaque jambe	
Burpees	15	






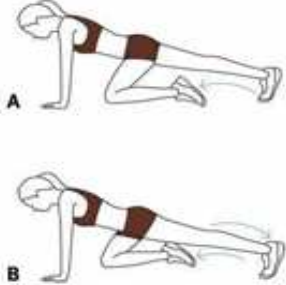

# PROGRAMME D'ENTRETIEN




## U13-U13F



**SÉANCE 2** : Circuit training 30" de travail, 30" de repos x2 / 3 minutes repos entre les 2  
 À faire 2 fois minimum dans la semaine

Rajouter également 10 min de gamme technique avec ballon (jonglages, conduite, ...)

Exercices	Nombre de répétitions	Schéma
Gainage ventral	30 secondes	
Fente avant sauté	30 secondes	
Gainage latéral	30 secondes de chaque côté	
Mountain climber	30 secondes	
Jumping jack	30 secondes	

Exercices	Nombre de répétitions	Schéma
Gainage ventral	30 secondes	
Burpees (sans pompes)	30 secondes	
Jumping jack	30 secondes	
Mountain climber	30 secondes	