




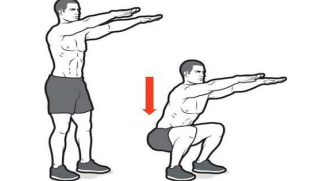




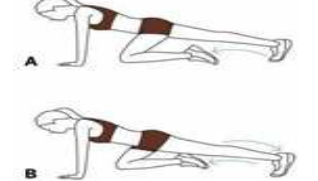
PROGRAMME D'ENTRETIEN


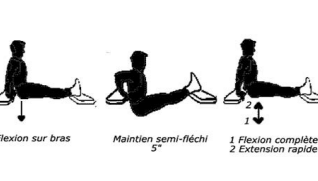





U16-U16F-U18-SENIORS FÉM.



SÉANCE 1 : Course : 20 min 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
Pompes	15	
Squat	20	
Gainage ventral	45 secondes	
Fente avant	15 de chaque jambe	
Gainage latéral	45 secondes de chaque côté	
Squat pistol	15 de chaque jambes (mettre une chaise sous les fesses)	
Montain climber	40	

Exercices	Nombre de répétitions	Schéma
Pompes	15	
Dips	15	
Burpees	20	
Gainage ventral	45 secondes	
Gainage dorsal	45 secondes	
Fente avant	15 de chaque jambe	
Burpees	20	








PROGRAMME D'ENTRETIEN



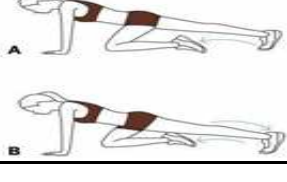


U16-U16F-U18-SENIORS FÉM.



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	
Montain climber	30 secondes	
Pompes (sur les genoux ou sur les pieds)	30 secondes	
Jumping jack	30 secondes	
Gainage ventral	30 secondes	

Exercices	Nombre de répétitions	Schéma
Burpees	30 secondes	
Jumping jack	30 secondes	
Montain climber	30 secondes	
Burpees	30 secondes	
Dips	30 secondes	
Pompes (sur les genoux ou sur les pieds)	30 secondes	