

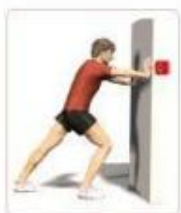


Programme individuel U14-U15

Date	Séance	Physique (Endurance - renforcement-étirements)	Technique (Jonglage)		
			Pied Droit	Pied Gauche	Tête
30 juillet	Séance 1	-20 minutes de footing -Gainage face 3X20 secondes, gainage latéral 3X20 secondes à gauche et à droite -Réaliser la gamme d'étirement (exemple d'étirements)			
1er Aout	Séance 2	-20 minutes de footing -Gainage face 3X20 secondes, gainage latéral 3X20 secondes à gauche et à droite -Réaliser la gamme d'étirement (exemple d'étirements)			
6 Aout	Séance 3	-2X15 minutes de footing avec 4 minutes de repos entre chaque séance -Gainage face 2X30 secondes, gainage latéral 2X30 secondes à gauche et à droite -Réaliser la gamme d'étirement (exemple d'étirements)			
8 Aout	Séance 4	-2X15 minutes de footing avec 4 minutes de repos entre chaque séance -Gainage face 2X30 secondes, gainage latéral 2X30 secondes à gauche et à droite -Réaliser la gamme d'étirement (exemple d'étirements)			
13 Aout	Séance 5	-30 minutes de footing -Gainage face 3X30 secondes, gainage latéral 3X30 secondes à gauche et à droite -Réaliser la gamme d'étirement (exemple d'étirements)			
15 Aout	Séance 6	-30 minutes de footing -Gainage face 3X30 secondes, gainage latéral 3X30 secondes à gauche et à droite -Réaliser la gamme d'étirement (exemple d'étirements)			

Exemples d'étirements :

Prend la position d'étirement, dès que tu ressens une sensation de brûlure au niveau du muscle, tiens l'étirement 10 secondes, et répète chaque étirement 3 fois. N'oublie pas de faire le côté droit et gauche.



Les mollets



Le psoas



Les quadriceps



Les adducteurs



Les ischios



Les fessiers