

U19 R2
2023-2024

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE – U19 R2

« Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner ? »

Mark SPITZ (9 fois champion olympique en natation)





PROGRAMMATION DES SEANCES

SEMAINE 01

LUNDI 24 JUILLET 2023	MARDI 25 JUILLET 2023	MERCREDI 26 JUILLET 2023	JEUDI 27 JUILLET 2023	VENDREDI 28 JUILLET 2023	SAMEDI 29 JUILLET 2023	DIMANCHE 30 JUILLET 2023
SEANCE 01	SEANCE 02	REPOS	SEANCE 03	REPOS	SEANCE 04	REPOS

SEMAINE 02

LUNDI 31 JUILLET 2023	MARDI 01 AOÛT 2023	MERCREDI 02 AOÛT 2023	JEUDI 03 AOÛT 2023	VENDREDI 04 AOÛT 2023	SAMEDI 05 AOÛT 2023	DIMANCHE 06 AOÛT 2023
SEANCE 05	SEANCE 06	REPOS	SEANCE 07	REPOS	SEANCE 08	REPOS

SEMAINE 03

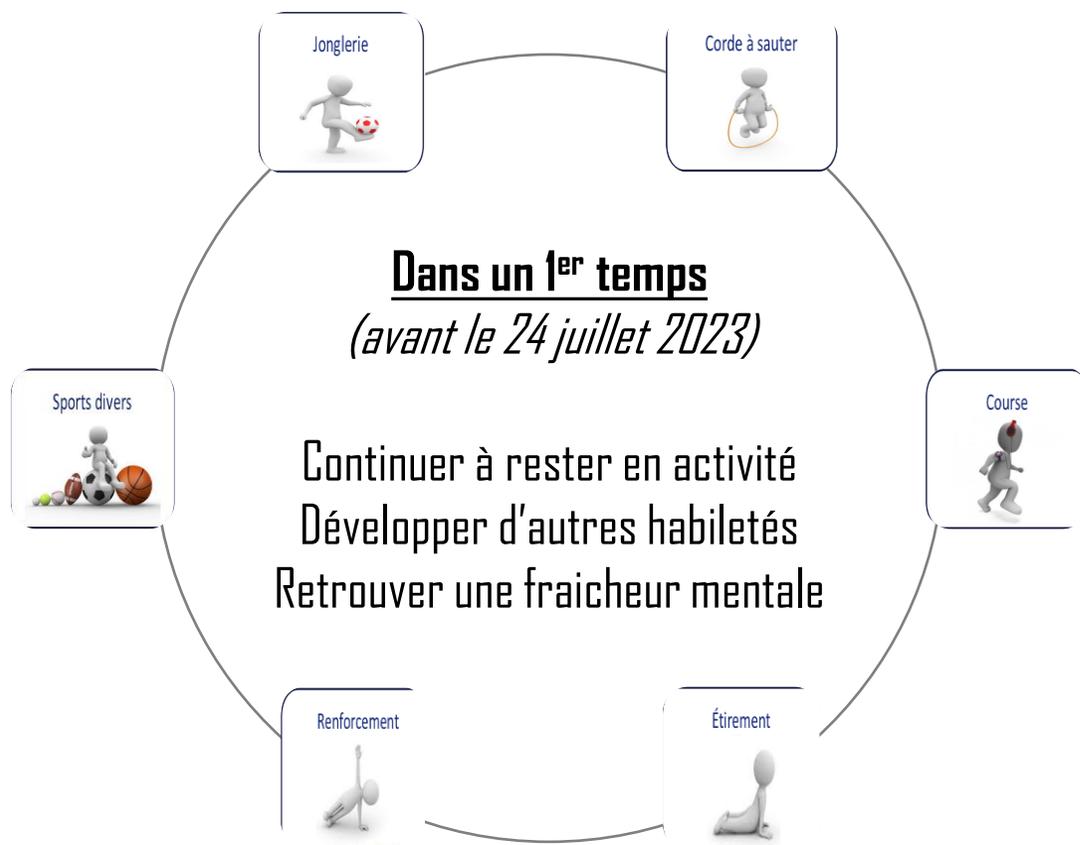
LUNDI 07 AOÛT 2023	MARDI 08 AOÛT 2023	MERCREDI 09 AOÛT 2023	JEUDI 10 AOÛT 2023	VENDREDI 11 AOÛT 2023	SAMEDI 12 AOÛT 2023	DIMANCHE 13 AOÛT 2023
SEANCE 09	SEANCE 10	REPOS	SEANCE 11	REPOS	SEANCE 12	REPOS

OBJECTIFS



SE REMETTRE EN ACTIVITE AVANT LA REPRISE

**Reprise collective le mardi 15 août 2023
19h00-21h00**



Dans un second 2^{sd} temps
(à partir du 24 juillet 2023)

Se préparer à la reprise de l'activité
Prévenir des blessures
Réactiver la filière aérobie

HYDRATATION
Avant, pendant et après la séance





SEANCE 01 – LUNDI 24 JUILLET 2023

- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 2 x 15 min – récupération semi-active : 2 min (marche 1' + hydratation 1')
Allure : Facile
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 01)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)



SEANCE 02 – MARDI 25 JUILLET 2023



- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 2 x 15 min – récupération semi-active : 2 min (marche 1' + hydratation 1')
Allure : Facile
- 2 JONGLERIE** (Jonglerie libre : 5 minutes)
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 03)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)





SEANCE 03 – JEUDI 27 JUILLET 2023

- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 1 x 15 min + 1 x 10 min + 1 x 5 min – récupération entre de 1 min en marchant
Allure : Facile
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 02 -> Effectuer 2 fois le circuit)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)





SEANCE 04 – SAMEDI 29 JUILLET 2023

- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 3 x 10 min – récupération entre de 30 secondes en marchant
Allure : Facile
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 01 -> Effectuer 2 fois le circuit)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)



SEANCE 05 – LUNDI 31 JUILLET 2023



1 AEROBIE (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 3 x 10 min – récupération entre de 30 secondes en marchant
Allure : Modérée

2 JONGLERIE (Jonglerie libre : 10 minutes)

2 RENFO / GAINAGE (Voir protocole renforcement 02 -> Effectuer 2 fois le circuit)

3 ETIREMENTS (Voir protocole étirements)



SEANCE 06 – MARDI 01 AOÛT 2023



- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 3 x 10 min – récupération entre de 30 secondes en marchant
Allure : Modérée
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 01 et 04)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)



SEANCE 07 – JEUDI 03 AOÛT 2023



- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 6 x 5 min – récupération entre de 30 secondes en marchant
Allure : Soutenue
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 01 et 04)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)



SEANCE 08 – SAMEDI 05 AOÛT 2023



- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Footing 6 x 5 min – récupération entre de 20 secondes en marchant
Allure : Soutenue
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 02 -> Effectuer 2 fois le circuit)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)



SEANCE 09 – LUNDI 07 AOÛT 2023



1 AEROBIE (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Effectuer un footing de 30 minutes sans s'arrêter
Allure : Facile

2 JONGLERIE (Jonglerie libre : 10 minutes)

2 RENFO / GAINAGE (Voir protocole renforcement 01 et 03)

3 ETIREMENTS (Voir protocole étirements)



SEANCE 10 – MARDI 08 AOÛT 2023



1 AEROBIE (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Effectuer un footing de 30 minutes sans s'arrêter
Allure : Modérée

2 JONGLERIE (Effectuer 50 jongles en alternant pied gauche et droit – Le ballon ne doit pas dépasser votre genou)
(Effectuer 50 jongles en alternant pied gauche et droit – Le ballon doit se situer entre votre genou et votre tête)

2 RENFO / GAINAGE (Voir protocole renforcement 04)

3 ETIREMENTS (Voir protocole étirements)





SEANCE 11 – JEUDI 10 AOÛT 2023

- 1 AEROBIE** (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Effectuer un footing de 30 minutes sans s'arrêter
Allure : Soutenue
- 2 RENFO / GAINAGE** (Voir protocole renforcement 02 -> Effectuer 2 fois le circuit)
- 3 ETIREMENTS** (Voir protocole étirements)



SEANCE 12 – SAMEDI 12 AOÛT 2023

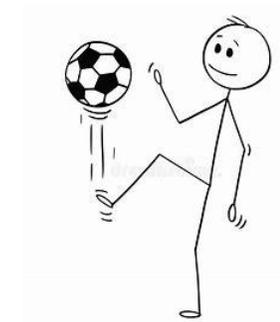


1 AEROBIE (Endurance fondamentale : 30 minutes)
Effectuer un footing de 30 minutes sans s'arrêter
Allure : Soutenue

2 JONGLERIE (Effectuer 50 jongles du pied gauche en alternant la surface de contact : Pied-> Cuisse -> Pied -> Cuisse ...)
(Effectuer 50 jongles du pied droit en alternant la surface de contact : Pied-> Cuisse -> Pied -> Cuisse ...)

2 RENFO / GAINAGE (Voir protocole renforcement 01 et 03)

3 ETIREMENTS (Voir protocole étirements)





RENFORCEMENT 01

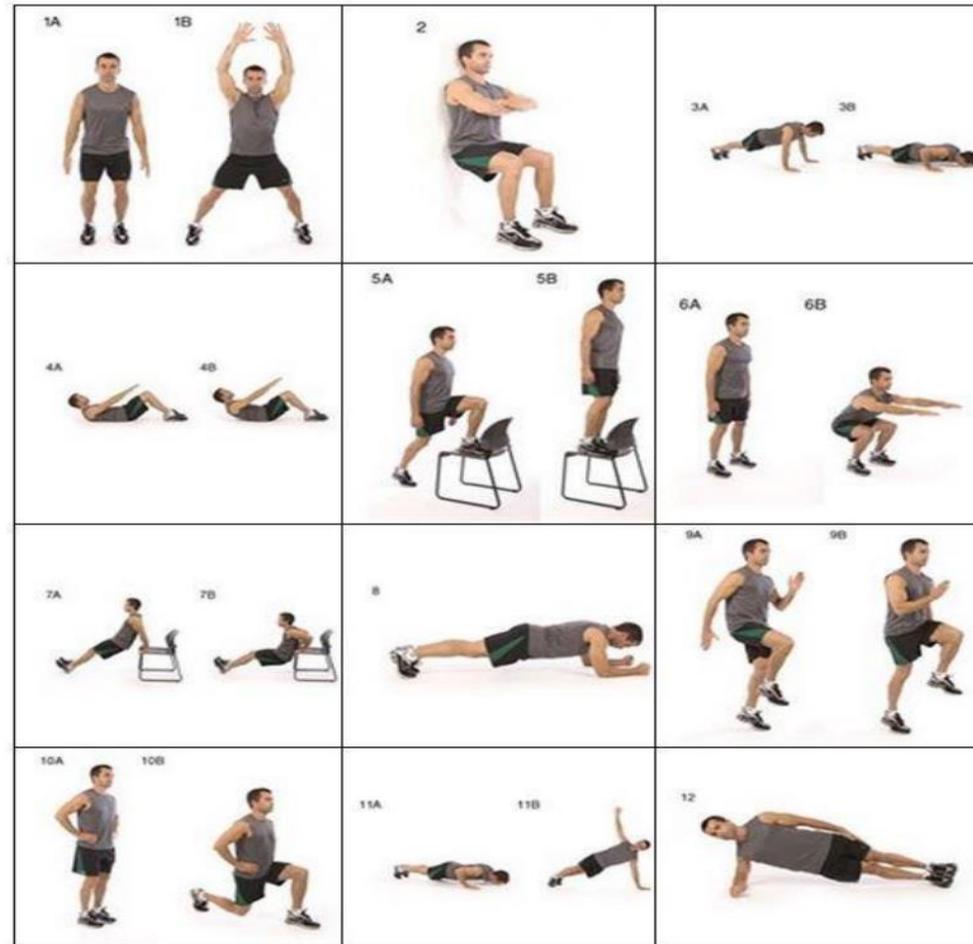
Effectuer 15 répétitions de chaque exercice

	KNEES UP CRUNCH	
	CRISSCROSS	
	CRUNCH	
	LEGS LOWER	
	HEEL TOUCH	
	FLUTTER KICKS	





RENFORCEMENT 02



Effectuer chaque exercice pendant 20 secondes récupération 20 secondes





RENFORCEMENT 03

Effectuer 20 répétitions de chaque exercice

	RUSSIAN TWIST	
	JACKKNIFE	
	REVERSE CRUNCH	
	SIT UP	
	SEATED FLUTTER KICK	
	BICYCLE	





RENFORCEMENT 04

Profitez des bienfaits de l'exercice de la planche en seulement 5 min

+ de p'tits trucs : comment-economiser.fr



1:00 La planche commune



0:30 La planche sur les avant-bras



1:00 La planche lever de jambe
30 sec pour chaque jambe



1:00 La planche latérale
30 sec de chaque côté



0:30 La planche commune



1:00 La planche sur les avant-bras



Position Gainage optimal

Effectuer 2 tours avec une récupération de 2 minutes



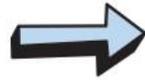


PROTOCOLE ETIREMENTS

ALLONGER CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE **LENTEMENT** - TENIR CHAQUE POSTURE 30 SECONDES



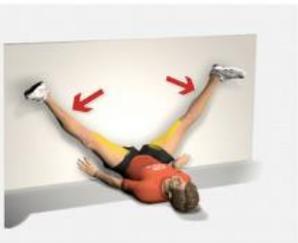
MOLLETS



ISCHIO-JAMBIERS



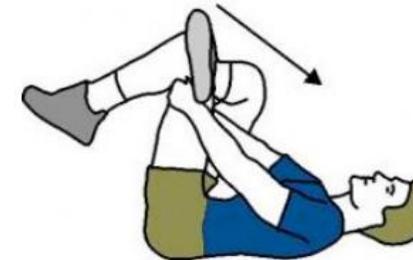
QUADRICEPS



ADDUCTEURS



PSOAS-ILIAQUE



FESSIERS



U19 R2
2023-2024

SE REPOSER



PROFITER



REVENIR EN FORME

BONNES VACANCES !



ALEXANDRE BRAUD
RESPONSABLE CATEGORIE U19
06 38 69 87 94
DIPLÔME BEF – UEFA B 

