**Programme préparation physique U18 été 2014**

**Course à pied: faire 2 footings par semaine**

\* Semaine 1 à 3:

- 1 footing allure modérée de 40'; 3' de gainage (45" face, 45" côté droit, 45" côté gauche, 45" dos); 2 séries de 15 pompes.

- 1 footing allure modérée de 40' en essayant de passer par des cotes; 3' de gainage (45" face, 45" côté droit, 45" côté gauche, 45" dos); 2 séries de 15 pompes.

\* Semaine 4 à 6:

- 1 footing de 12' échauffement, puis 4 séries de 7' en mode fartlek (4' allure soutenue - 3' allure modérée); 3' de gainage (45" face, 45" côté droit, 45" côté gauche, 45" dos); 2 séries de 15 pompes.

- 1 footing allure modérée de 40' en essayant de passer par des cotes; 3' de gainage (45" face, 45" côté droit, 45" côté gauche, 45" dos); 2 séries de 15 pompes.

**Renforcement musculaire: 1 séance par semaine**

- 5' de footing en échauffement

- 5 pompes en échauffement

- 4 séries de gainage: 20"face, 20" côté droit, 20" côté gauche, 20" dos, 30" récupération

- 4 séries de pompes: 5 écartées, 5 largeur d'épaules, 5 pouces collés, 1' récupération

- 3 séries de deltoïdes: 1 bouteille d'eau (pleine) dans chaque main remonter 15 fois les bras tendus de chaque côté, remonter 15 fois les bras tendus devant soi, se plier torse parallèle au sol et remonter 15 fois les bras de chaque côté, 1' récupération.

- 10 flexions par jambe

- 3 séries de trapèze: tenir un pack d'eau devant soi à 2 mains à hauteur des cuisses et remonter les mains jusqu'au menton 15 fois, 1' récupération.

\* Semaine 1 à 3: 1 circuit.

\* Semaine 4 et 5: 2 circuits.

\* Semaine 6: 3 circuits.

Chaque séance doit se terminer par des étirements.

Pensez à boire (de l'eau), au moins 1.5 litres par jour.