US AUTRANS, catégories U13 U15
SAMEDI 14/11/2020

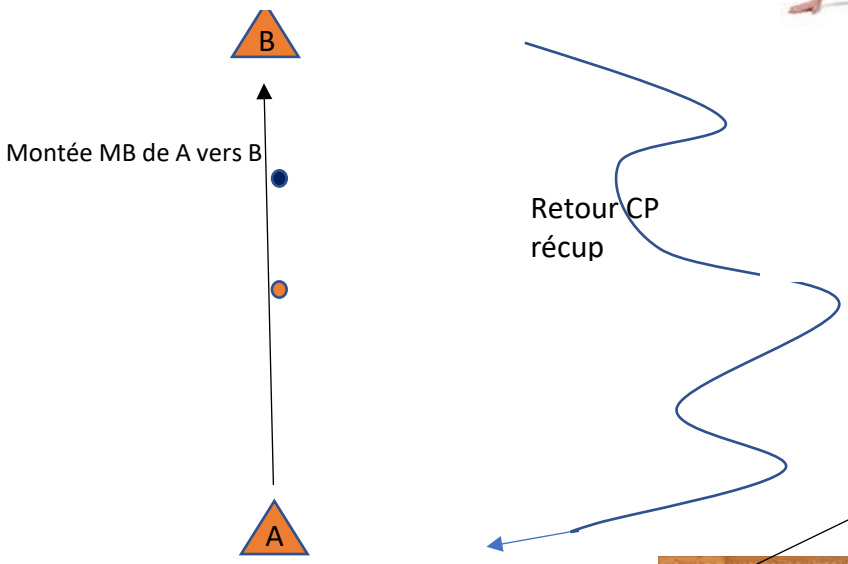
Séance marche bâton et course à pieds, dans une montée d'une longueur de 100m environ.

- **Terrain :** Dans un bois / Un champ (non cultivé) avec herbe rase, ou un chemin sont parfaits.

B= Atelier gainage / climber

- U13 : 20 x (10x chaque jambe)
- U15 F : 30 x (15 fois chaque jambe)
- U15 G : 36 x (18 fois chaque jambe)

Tête, épaules, buste, et bassin forment une ligne droite pendant tout l'exercice
Ramener les genoux sous la poitrine en alternance D et G fréquence gestuelle rapide

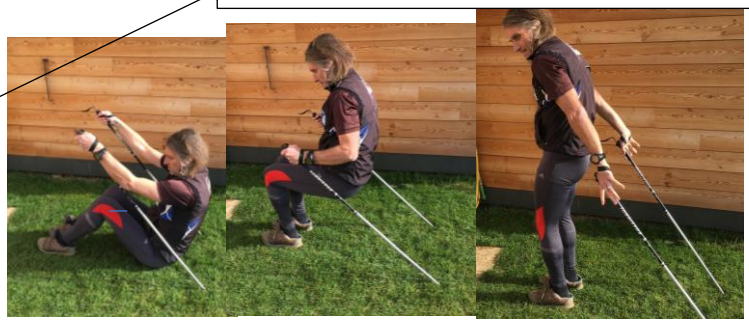


Veiller à bien placer bâtons (arrière buste) et angle (90°) jambes

- Traction-poussée dynamique (reproduction geste poussée ski)
- Redescente en freinant le corps

A= Atelier Force / tirades de bras

- U13 : 5 x
- U15 F : 7 x
- U15 G : 10 x



U13-1 et 2:

- échauff footing (CP)/marche bâtons (MB) libre 15' a 20' sur terrain vallonné, CP sur plats et descente, et MB en monté

- bloc séance environ 20' avec recup:
  - (2 montés MB allure **REF 1** / 1 monté en accélérant progressivement et arriver en sprit) **x 4** faire les ateliers RM avant chaque départ et à chaque arrivée
  - En résumé: soit **12 tours** avec 8 tours lents et 4 tours en accélération

- Récup= ateliers RM et descente (récup courte = favoriser l'aérobie)

- fin séance = CP récup 15' à 20'

- total séance: 20' (échauf) + 20' (bloc séance) + 15' récup = 55'

U15 filles :

- échauff footing (CP)/marche bâtons (MB) libre 15' a 20' sur terrain vallonné, CP sur plats et descente, et MB en monté

- bloc séance environ 20' avec récups:
  - (2 montés MB allure **REF 1** / 1monté en accélérant, arrivée vitesse max) **x 2**
  - ensuite (1monté foulées rasantes allure **REF 1** / 1monté foulées rasantes en accélérant progressivement arrivée vitesse max) **x 3**
  - en résumé: soit 1**2 tours** avec 7 tours lents et 5 tours accélération jusqu'à vitesse max

- récup = ateliers RM et descente (récup courte = favoriser l'aérobie)

- fin séance = CP récup 15' à 20'

- total séance: 20' (échauf) + 20' (bloc séance) + 15' récup = 55'

U15 Garçons :

- échauff footing (CP)/marche bâtons (MB) libre 15' a 20' sur terrain vallonné, CP sur plats et descente, et MB en monté

- bloc séance environ 20' avec recups:
  - (2 montés MB allure **REF 1** / 1monté MB allure **REF 3**) **x 1**
  - ensuite (1monté foulées rasantes allure **REF 1** / 1monté foulées rasantes en accélérant progressivement jusqu'au max en haut) **x 4**
  - **ensuite** (2monté MB allure **REF 1** / 1monté MB allure **REF 3**) **x 1**
  - en résumé: soit **14 tours** avec 8 tours lents et 6 tours vitesse course
- récup = ateliers RM et descente (récup courte = favoriser l'aérobie)

- fin séance = CP récup 15' à 20'

- total séance: 20' (échauf) + 20' (bloc séance) + 15' récup = 55'

Un bon entrainement est un entrainement fait dans la joie et la bonne humeur tout en s'investissant à 100% de ses capacités du jour !!!