Programme club U17 et + /covid saison 2020/2021

U17 et + sans intense U17 et + compét

Date	Activité	Thème		Date		Activité	Thème	
Samedi 7	MB	15'ech + vitesse 10x10"/2'30 R alterner 1 montée MB/1 montéee foulée rasante/1 montée foulée bondissante + récup	Ski roue: Sur petite boucle autour de chez vous, 20' ech alterner 2' sans bâton /2' avec = patinage bras alterné+ pas combiné G + un temps + 2' pas combiné D 1 bâton +2' pas co + 15' recup libre	+ 25' technique :	Samedi 7 nov	MB 1h	15'ech + vitesse 12x10''/2'3 alterner 1 montée MB/1 rasante/1 montée foulée boi	
Mercredi 11 nov	pied 1h	15" éch + course sur petite boucle de 5', faire 6 boucle et alterner au départ de chaque boucle avec boucle 1= 20 climbers boucle2=20 squats,boucle 3= 45" gainage coté D et 45" G, boucle 4 = 10 pompes, boucle 5=20 fentes avant, alterner jambes, boucle 6 =gainage coude			Mercredi 11 nov	pied 1h	15'ech + séance athlé 3x 200 m + 2x 500m +10(3x200m	
Samedi 14 nov	MB 1h	15' ech+ travail sur pente moyenne 30m faire 2 à 3 fois le cycle : 10 sauts latéraux type skate + 1 montée MB/recup +30 " schuss + 1 montée foulée rasante/recup+ 10 pas classique sur place sur 1 pied +1 montée MB/recup+ 10 squats sauté + 1 montée foulée rasante/recup	Ski roue cl: 15' ech + a faire 5 fois = 4" poussée rythmé/ 2' sa classique amplitude 2/ pas de 4 ,3/ fouléé cl bâton D 4/ foulée 2 15' Dt libre montée raide 40 m faire 10x la montée en partant du plus petit une dent à chaque montée	cl bâton G 5/ pas de vtt : 15' ech +	Samedi 14 nov	MB 1h	20' éch +5 à 6x5'/2'30 R foulée	
Mercredi 18 nov	pied 1h	15' ech+ 30' base athlé + 15' équilibration			Mercredi 18 nov	pied 1h	15' ech + séance athlé 3x200 +2x400 +2x800+2x4 +15' recur	
Samedi 21 nov	MB 1h	15'ech + trouver 1 montée pente raide prés de chez vous 20m / a faire 4 à 5 fois 2 montées MB/ 2 montées Foulée rasante + recup pied 20'	Ski roue :15' ech+ alterner avec baton puis sans baton pas combiné D/10 poussée/10 combiné G/10 pas de mo vtt : 15' ech + to 5' alterner 6x 1 tour gros plateau et petit pignon + 1 t gros pignon	ntée + recup 20' our sur boucle 3 à	Samedi 21 nov		20' ech + sur boucle de 3' alter et 1 boucle dt1 x4 + 15' recup si pas de boucle / 4x3' a en MB ou foulee rasante / redescendant	
Mercredi 25 nov	pied 1h	15' ech+ travail de descente : se tracer 1 slalom ds bois ou champs 8x50 m,travail des appuis dynamique et court, mettre de la fréquence dans descente /remontée cool dt1			Mercredi 25 nov	pied 1h	15'ech+ séance athlé 2x200m+500m+800m+12(m+2x200m +	
Samedi 28 nov	MB 1h	15'ech + DT1 pente raide mettre 3 reperes 20m/40m/50m 2x20m+2x40m+2x50m+2x20m+2x40m+2x20m recup en descendant jusqu'au depart	Ski roue ou vtt : 20' ech + vitesse 8x10''/2'3 Samedi 28 nov	30 R + 15' recup	Samedi 28 nov	MB 1h	15'ech + pente raide met 20m/40m/50m 2x20m+2x40m+2x50m+2x20r recup en descendant just	
	Faire 1 à 2 fois/ semaine 20' gainage + 1 séance muscu (voir les fiches)							

80 R L montéee foulée ndissante · récup

Ski roue ou vtt

sur petite boucle autour de chez vous 20' ech + 2x30"/30" R+2x1'/1' R+2x2'/1'R +2x3'/1'30R=2x2'/1'+2x1'/1'+2x30"/30" + 20' retour au calme

00m+ 2x500m+ 15' recup

e rasante +10' RC	Ski roue: 15' ech + a faire 5 fois = 5' poussée rythmé/ 2' sans baton = 1/ foulée classique amplitud 2/ pas de 4 ,3/ fouléé cl bâton D 4/ foulée cl bâton C 5/ pas de 2 10' Dt libre					
00 +3x200						
ner 1 boucle a bloc o dt1 bloc dans montée récup dt1 en 6'	Ski roue ou vtt 20'ech+ vitesse 10x10"/2'20 R +20' dt					
)0m+800m+500 - récup						
tre 3 repéres n+2x40m+2x20m qu'au depart	Ski roue :20' ech + choisir 1 montée raide proche de chez vous,8à 10x poussée dynamique /recup descente ds herbe +20' recup					

Bois Bar

Autrans

Méaudre

Correnç

Gève

La Sure

Allières

Côte 2000