

Programme club U17 et + /covid saison 2020/2021

U17 et + sans intense

U17 et + compét

Date	Activité	Thème	Date	Activité	Thème
Samedi 7 nov	MB 1h	15'ech + vitesse 10x10''/2'30 R alterner 1 montée MB/1 montée foulée rasante/1 montée foulée bondissante + récup	Samedi 7 nov	MB 1h	15'ech + vitesse 12x10''/2'30 R alterner 1 montée MB/1 rasante/1 montée foulée bondissante + récup
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 athlétique 3x 200 m + 2x 500m +100m 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	Samedi 14 nov	MB 1h	20' éch +5 à 6x5'/2'30 R foulée
Mercredi 18 nov	pied 1h	15' ech+ 30' base athlétique + 15' équilibration	Mercredi 18 nov	pied 1h	15' ech + séance athlétique 3x200 +2x400 +2x800+2x400 +15' récup
Samedi 21 nov	MB 1h	15'ech + trouver 1 montée pente raide près de chez vous 20m / a faire 4 à 5 fois 2 montées MB/ 2 montées Foulée rasante + recup pied 20'	Samedi 21 nov	MB 1h	20' ech + sur boucle de 3' alterner et 1 boucle dt1 x4 + 15' récup si pas de boucle / 4x3' a en MB ou foulée 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 athlétique 2x200m+500m+800m+1200m +2x200m +
Samedi 28 nov	MB 1h	15'ech + DT1 pente raide mettre 3 repères 20m/40m/50m 2x20m+2x40m+2x50m+2x20m+2x40m+2x20m recup en descendant jusqu'au départ	Samedi 28 nov	MB 1h	15'ech + pente raide mettre 3 repères 20m/40m/50m 2x20m+2x40m+2x50m+2x20m recup en descendant jusqu'au départ
Faire 1 à 2 fois/ semaine 20' gainage + 1 séance muscu (voir les fiches)					

0 R L montéee foulée ndissante recup	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 amplitude 2/ pas de 4 ,3/ foulée cl bâton D 4/ foulée cl bâton G 5/ pas de 2 10' Dt libre
00 +3x200 0	
ner 1 boucle a bloc o dt1 a bloc dans montée recup dt1 en 6'	Ski roue ou vtt 20'ech+ vitesse 10x10''/2'20 R +20' dt
00m+800m+500 - recup	
tre 3 repères m+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

