US AUTRANS, catégories U13 U15
SAMEDI 21/11/2020
- Semaine « VOLUME » -

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.

Tableau de Marche séance US AUTRANS MB samedi 21 nov 2020

Enchaînement Séance MB - U13-1 et U13-2

Echauff	MB-1	RM-1	MB-2	RM-2	MB-3	RM-3	MB-4	Récup
15'	3x montée REF1	Tirades x5	3x montée REF1	Tirades x5	3x montée REF1	Tirades x5	3x montée REF1	15'
Footing	1x montée	Climber x20	1x montée	Climber x20	1x montée	Climber x20	1x montée	Footing
	accélération	Bonds skate x20	accélération	Bonds skate x20	accélération	Bonds skate x20	accélération	
	progressive		progressive		progressive		progressive	
Cumul Montées :	4x		8x		12x		16x	

Enchaînement Séance MB - U15 Filles

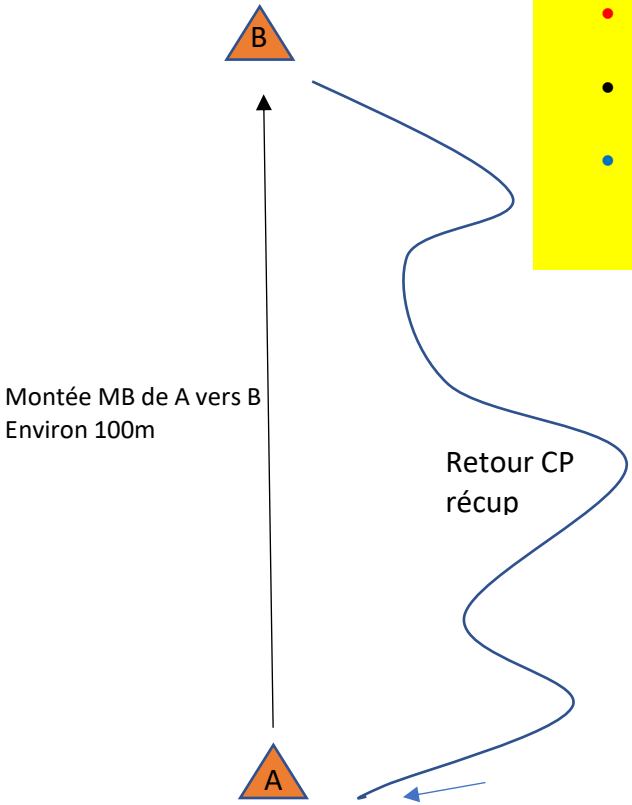
Echauff	MB-1	RM-1	MB-2	RM-2	MB-3	RM-3	MB-4	Récup
15'	3x montée REF1	Tirades x7	3x montée REF1	Tirades x7	3x montée REF1	Tirades x7	3x montée REF1	15'
Footing	1x montée REF3	Climber x30	1x montée REF3	Climber x30	1x montée REF3	Climber x30	1x montée REF3	Footing
		Bonds skate x20		Bonds skate x20		Bonds skate x20		
Cumul Montées :	4x		8x		12x		16x	

Enchaînement Séance MB - U15 Garçons

Echauff	MB-1	RM-1	MB-2	RM-2	MB-3	RM-3	MB-4	Récup
15'	4x montée REF1	Tirades x10	4x montée REF1	Tirades x10	4x montée REF1	Tirades x10	4x montée REF1	15'
Footing	1x montée REF3	Climber x30	1x montée REF3	Climber x30	1x montée REF3	Climber x30	1x montée REF3	Footing
		Bonds skate x30		Bonds skate x30		Bonds skate x30		
Cumul Montées :	5x		10x		15x		20x	

MB (séance « Volume »):

- U13 : 3x REF1 + 1x avec accélération progressive
  Faire 4 fois (soit un total de 16 montées)
- U15 F : 3x REF1 + 1x REF 3
  Faire 4 fois (soit un total de 16 montées)
- U15 G : 4x REF1 + 1x REF 3
  Faire 4 fois (soit un total de 20 montées)



1

1 RM : tirades de bras

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

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

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

2

2 RM : gainage / climber

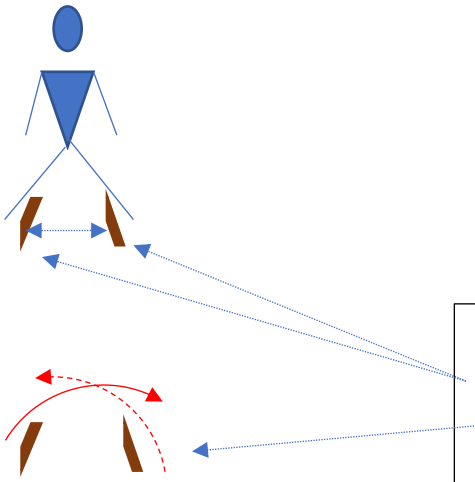
- U13 : 20 x (10x chaque jambe)
- U15 F : 30 x (15 fois chaque jambe)
- U15 G : 30 x (15 fois chaque jambe)

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

3

3 RM : Bonds Skate – Bonds latéraux sans déplacement.

- U13 : 20 x
- U15 F : 20 x
- U15 G : 30 x



Choisir un « écart jambe » pour les bonds latéraux qui correspond à un écart jambe presque max en station debout. Placer 2 repères au sol (exemple petits bouts de bois).

- Chaque bond doit nécessiter une impulsion pour aller au-delà du repère (bout de bois)
- Bonds réalisés buste penché en avant et mains dans le dos