

# Préparation avant saison U15

Semaine 1 : 26 Juillet au 1er Aout

Séance 1 :

**Course : 20 minutes sur terrain plat et souple**

**Renforcement musculaire : 2 TOURS** -> 2 minutes de récupération entre les tours

30 secondes

Corde à sauter ou jumping jack



Si pas de corde à sauter faire des jumping jack

30 secondes

Gainage bras tendus



- Ne pas creuser le dos
- Aligner cheville/bassin/épaule
- Contracter les fessiers et les abdominaux
- Possibilité de se mettre sur les coudes pour complexifier

30 secondes

Fentes alternées



- Garder le buste droit
- Garder le genou dans l'axe lors de la descente

30 secondes

Russian twist



- Les pieds décollent du sol
- Contracter les abdominaux
- Les jambes restent dans l'axe, le buste pivote durant l'exécution

30 secondes

Squat



- Garder les pieds à plat (ne pas décoller les talons) et le buste droit
- Mettre le poids du corps sur les talons
- Les genoux sont orientés vers l'extérieur

30 secondes

Pompes ou pompes sur les genoux



- Contracter les abdominaux et les fessiers pour être un maximum gainé (ne pas creuser le dos)
- Les pieds ou les genoux sont joints.

# Préparation avant saison U15

Semaine 1 : 26 Juillet au 1er Aout

Séance 2 :

**Renforcement musculaire : 3 TOURS** -> 2 minutes de récupération entre les tours

10 répétitions de chaque côté

Fentes alternées



- Garder le buste droit
- Garder le genou dans l'axe lors de la descente

10 répétitions de chaque côté

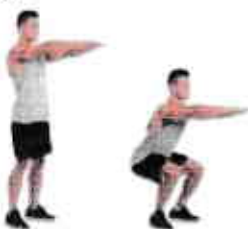
Russian twist



- Les pieds décollent du sol
- Contracter les abdominaux
- Les jambes restent dans l'axe, le buste pivote

10 répétitions

Squats



- Garder les pieds à plat (ne pas décoller les talons) et le buste droit
- Mettre le poids du corps sur les talons
- Les genoux sont orientés vers l'extérieur

10 répétitions

Pompes ou pompes sur les genoux



- Contracter les abdominaux et les fessiers pour être un maximum gainé (ne pas creuser le dos)
- Les pieds ou les genoux sont joints.

20 répétitions

Relève de bassin



- Amener son bassin vers le haut en contractant les fessiers, puis relâcher

20 répétitions

Crunch



- Les mains sont placés sur la poitrine, le menton est rentré
- Venir toucher ses cuisses avec ses coudes

## Préparation avant saison U15

Semaine 1 : 26 Juillet au 1er Aout

20 répétitions

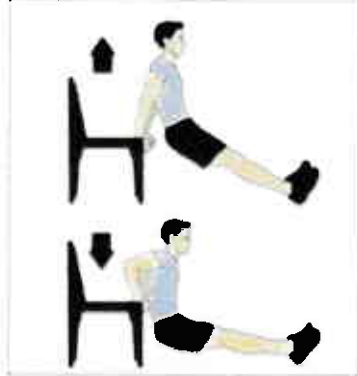
Elévation sur mollet



- Venir sur la pointe des pieds
- Retenir au maximum la descente

20 répétitions

Dips :



- Prendre appui sur une chaise, un banc ou une marche d'escalier
- Réduire au maximum l'orientation des coudes vers l'extérieur
- Si trop difficile jambes tendues, réaliser l'exercice jambes fléchies.

Séance 3 :

**Course** : 2 X 15 minutes sur terrain plat et souple (récupération 3 minutes marcher entre les deux courses)

**Motricité** : Jonglage -> pied fort / pied faible / pieds alternés

# Préparation avant saison U15

Semaine 2 : 2 Août au 8 Août

Séance 1 :

**Course : 20 minutes sur terrain plat et souple**

**Renforcement musculaire : 3 TOURS** -> 2 minutes de récupération entre les tours

30 secondes

Corde à sauter ou jumping jack



Si pas de corde à sauter faire des jumping jack

30 secondes

Gainage bras tendus



- Ne pas creuser le dos
- Aligner cheville/bassin/épaule
- Contracter les fessiers et les abdominaux

- Possibilité de se mettre sur les coudes pour complexifier

30 secondes

Fentes alternées



- Garder le buste droit
- Garder le genou dans l'axe lors de la descente

30 secondes

Russian twist



- Les pieds décollent du sol
- Contracter les abdominaux
- Les jambes restent dans l'axe, le buste pivote durant l'exécution

30 secondes







Squat



- Garder les pieds à plat (ne pas décoller les talons) et le buste droit
- Mettre le poids du corps sur les talons
- Les genoux sont orientés vers l'extérieur

# Préparation avant saison U15

Semaine 2 : 2 Août au 8 Août

	30 secondes	<p>Pompes ou pompes sur les genoux</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contracter les abdominaux et les fessiers pour être un maximum gainé (ne pas creuser le dos)</li> <li>- Les pieds ou les genoux sont joints.</li> </ul>
Séance 2 :	<b>Renforcement musculaire : 3 TOURS</b> -> 2 minutes de récupération entre les tours		
	12 répétitions de chaque côté	<p>Fentes alternées</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder le buste droit</li> <li>- Garder le genou dans l'axe lors de la descente</li> </ul>
	12 répétitions de chaque côté	<p>Russian twist</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pieds décollent du sol</li> <li>- Contracter les abdominaux</li> <li>- Les jambes restent dans l'axe, le buste pivote</li> </ul>
	12 répétitions	<p>Squats</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder les pieds à plat (ne pas décoller les talons) et le buste droit</li> <li>- Mettre le poids du corps sur les talons</li> <li>- Les genoux sont orientés vers l'extérieur</li> </ul>
	12 répétitions	<p>Pompes ou pompes sur les genoux</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contracter les abdominaux et les fessiers pour être un maximum gainé (ne pas creuser le dos)</li> <li>- Les pieds ou les genoux sont joints.</li> </ul>
25 répétitions	<p>Relèvé de bassin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amener son bassin vers le haut en contractant les fessiers, puis relâcher</li> </ul>	

# Préparation avant saison U15

Semaine 2 : 2 Août au 8 Août

25 répétitions

Crunch



- Les mains sont placés sur la poitrine, le menton est rentré
- Venir toucher ses cuisses avec ses coudes

25 répétitions

Elévation sur mollet



- Venir sur la pointe des pieds
- Retenir au maximum la descente

25 répétitions

Extension lombaire



- Les jambes, les bras et la tête ne touchent jamais le sol
- Amener les bras et les jambes vers le haut pour effectuer une répétition
- La tête reste toujours en position neutre (je regarde le sol)

25 répétitions

Mountain climbers



- Les bras sont tendus et verrouillés
- Je ne creuse pas le dos comme sur le gainage
- Amener le genou droit au niveau du coude gauche puis amener le genou gauche au niveau du coude droit. Répéter l'opération.

Séance 3 :

**Course** : 30 minutes sur terrain plat et souple

**Motricité** : Jonglage -> pied fort / pied faible / pieds alternés

# Préparation avant saison U15

Semaine 3 : 9 Août au 15 Août

Séance 1 :

Course : 20 minutes sur terrain plat et souple

Renforcement musculaire : **4 TOURS** -> 2 minutes de récupération entre les tours

30 secondes

Corde à sauter ou jumping jack



Si pas de corde à sauter faire des jumping jack

30 secondes

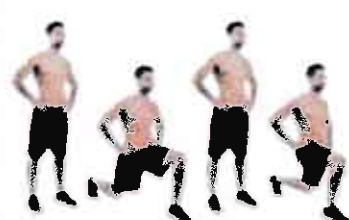
Gainage bras tendus



- Ne pas creuser le dos
- Aligner cheville/bassin/épaule
- Contracter les fessiers et les abdominaux
- Possibilité de se mettre sur les coudes pour complexifier

30 secondes

Fentes alternées



- Garder le buste droit
- Garder le genou dans l'axe lors de la descente

30 secondes

Russian twist



- Les pieds décollent du sol
- Contracter les abdominaux
- Les jambes restent dans l'axe, le buste pivote durant l'exécution

30 secondes

Squat



- Garder les pieds à plat (ne pas décoller les talons) et le buste droit
- Mettre le poids du corps sur les talons
- Les genoux sont orientés vers l'extérieur

# Préparation avant saison U15

Semaine 3 : 9 Août au 15 Août

30 secondes

Pompes ou pompes sur les genoux

- Contracter les abdominaux et les fessiers pour être un maximum gainé (ne pas creuser le dos)

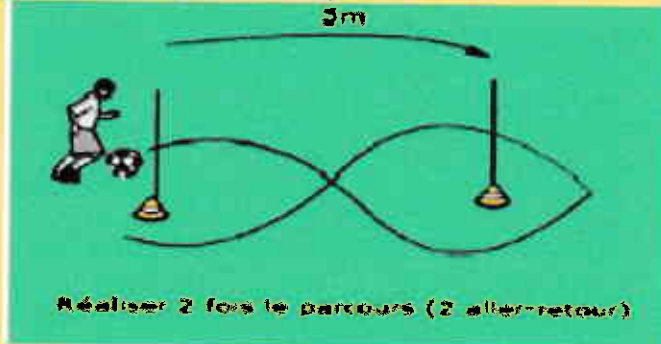


- Les pieds ou les genoux sont joints.

Séance 2 :

**Course :** 2x 15 minutes sur terrain plat et souple (récupération 2 minutes marcher entre les deux courses)

**Motricité :** Jonglage -> pied fort / pied faible / pieds alternés



+ exercice suivant

3x Départ à gauche / 3x Départ à droite  
Récupération (1 minute minimum entre les départs)

Séance 3 :

**Course :** 2x 20 minutes sur terrain plat et souple (récupération 2 min marcher entre les deux courses)

**Renforcement musculaire : 3 TOURS** -> 2 minutes de récupération entre les tours

30 secondes

Gainage bras tendus



- Ne pas creuser le dos
- Aligner cheville/bassin/épaule
- Contracter les fessiers et les abdominaux

**- Possibilité de mettre sur les coudes pour complexifier**

20 répétitions

Elévation sur mollet



- Venir sur la pointe des pieds
- Retenir au maximum la descente



# Préparation avant saison U15

Semaine 3 : 9 Août au 15 Août

20 répétitions

Russian twist



- Les pieds décollent du sol
- Contracter les abdominaux
- Les jambes restent dans l'axe, le buste pivote durant l'exécution

10 répétitions de chaque côté

Fentes alternées



- Garder le buste droit
- Garder le genou dans l'axe lors de la descente

10 répétitions

Dips :



- Prendre appui sur une chaise, un banc ou une marche d'escalier
- Réduire au maximum l'orientation des coudes vers l'extérieur
- Si trop difficile jambes tendues, réaliser l'exercice jambes fléchies.