



## Programme individuel Catégorie U14 (2009)

### Semaine 1

25/07/22	27/07/22	29/07/21
- 2×15 minutes de course en aisance respiratoire entrecoupée de 3 minutes de récupération. -3×30 abdos grand droit -3×30 abdos obliques -3×10 pompes.	-20 minutes de course toujours en aisance respiratoire. -3×30 abdos grand droit. -3×30 abdos obliques -3×10 pompes -3×30 secondes de gainage.	-25 minutes de course en aisance respiratoire. -3×30 abdos grand droit. -3×30 abdos obliques. -4×10 pompes. -4×30 secondes de gainage

### Semaine 2

1er/08/22	03/08/22	05/08/22
-25 minutes de course -4 × 25 abdos grand droit -4 × 25 obliques -2 × 15 pompes -4 × 30 secondes de gainage.	-30 minutes de course -4× 25 abdos grand droit -4 × 25 obliques -2 × 15 pompes -4 × 30 secondes de gainage.	-35 minutes de courses -4 × 30 abdos grand droit -4× 30 abdos obliques. -5 × 30 secondes de gainage - 3×45 secondes de chaises.

### Semaine 3

08/08/22	10/08/22	12/08/22
-30 minutes de course -4 × 25 abdos grand droit -4 × 25 obliques -2 × 15 pompes -4 × 30 secondes de gainage.	-45 minutes de course -4 × 25 abdos grand droit -4 × 25 obliques -2 × 15 pompes -4 × 30 secondes de gainage.	-45 minutes de courses -4 × 30 abdos grand droit -4 × 30 abdos obliques. -5 × 30 secondes de gainage - 3 × 45 secondes de chaises.

Chaque fin de séance doit se terminer par 15 minutes d'étirements

1ère séance d'entraînement : Mardi 16 août 2022

**BONNES VACANCES !**