

semaine du 09-nov au 15-nov

salut deuxième semaine de confinement, dans le respect des règles vous pouvez essayer de réaliser cela.

catégorie U15

DT 1 spécifique

moyen	Nb séances	durée	déroulement séance
Skis roues skate	1	01:00	sur terrain valonée ou plat faire séance cool

alternance allure

moyen	Nb séances	durée	déroulement séance
sr skate	1	01:00	30mn échauffement puis 1mn allure seuil, 30s allure course 1m30 de recup, à réaliser 5 fois, puis faire 5mn de recup, on recommence une deuxième cycle et on fini avec 10 minutes de dt1 fin de séance

musculatation

circuit training	1	01:00	echauffement de 15 minutes puis (5 atelier de 30s de travail et 30s de repos puis 3 minutes à réaliser 5 fois)fin de séance en recup tranquille.
bond	1	01:00	echauffement de 30 minutes puis (30s clochepied droit, 30s recup, identique avec clochepied gauche, avec pied joint, avec droite gauche deux pied,),recup 1mn, on recommence 3 fois de plus et fin de séance en dt1.

DT 1

course à pied	2	01:00	sur terrain valonée ou plat faire séance cool
---------------	---	-------	---

marche nordique

course à pied	1	01:00	sur terrain valonée ou plat faire séance cool
---------------	---	-------	---

catégorie u13

DT 1 spécifique

moyen	Nb séances	durée	déroulement séance
Skis roues skate	1	01:00	sur terrain valonée ou plat faire séance cool

alternance allure

moyen	Nb séances	durée	déroulement séance
sr skate	1	01:00	30mn échauffement puis 1mn allure seuil, 30s allure course 1m30 de

musculatation

circuit training	1	01:00	echauffement de 15 minutes puis (4 atelier de 30s de travail et 30s de repos puis 4 minutes à réaliser 5 fois)fin de séance en recup tranquille.
bond	1	01:00	echauffement de 30 minutes puis (30s clochepied droit, 30s recup, identique avec clochepied gauche, avec pied joint, avec droite gauche deux pied,),recup 1mn, on recommence 2 fois de plus et fin de séance en dt1.

DT 1

marche nordique

course à pied	1	01:00 sur terrain valonnée ou plat faire séance cool	
---------------	---	--	--

musculaton bond u13 et u15		
00:00:30	00:00:30	clpd
00:00:30	00:00:30	clpg
00:00:30	00:00:30	pg
00:00:30	00:00:30	dg2p
	00:01	recup
00:00:30	00:00:30	clpd
00:00:30	00:00:30	clpg
00:00:30	00:00:30	pg
00:00:30	00:00:30	dg2p
	00:01	recup
00:00:30	00:00:30	clpd
00:00:30	00:00:30	clpg
00:00:30	00:00:30	pg
00:00:30	00:00:30	dg2p
	00:01	recup
00:00:30	00:00:30	clpd
00:00:30	00:00:30	clpg
00:00:30	00:00:30	pg
00:00:30	00:00:30	dg2p
	00:01	recup

circuit training s2 conf u15		
levée bassin	00:30,0	00:30,0
superman brasse	00:30,0	00:30,0
aducteur	00:30,0	00:30,0
chaise	00:30,0	00:30,0
dips	00:30,0	00:30,0
	récup	03:00,0

crunch	00:30,0	00:30,0
iceman	00:30,0	00:30,0
pompe ballons	00:30,0	00:30,0
squat 1 jambe	00:30,0	00:30,0
super man ballon	00:30,0	00:30,0
	récup	03:00,0

levée bassin	00:30,0	00:30,0
superman brasse	00:30,0	00:30,0
aducteur	00:30,0	00:30,0
chaise	00:30,0	00:30,0
dips	00:30,0	00:30,0
	récup	03:00,0

crunch	00:30,0	00:30,0
iceman	00:30,0	00:30,0
pompe ballons	00:30,0	00:30,0
squat 1 jambe	00:30,0	00:30,0
super man ballon	00:30,0	00:30,0
	récup	03:00,0

levée bassin	00:30,0	00:30,0
superman brasse	00:30,0	00:30,0
aducteur	00:30,0	00:30,0
chaise	00:30,0	00:30,0
dips	00:30,0	00:30,0
	récup	03:00,0

alternance allure moyenne skate		
00:15	echauffement	
<i>seuil</i>	<i>allure course</i>	<i>recup</i>
01:00,0	00:30,0	01:30,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
	récup	05:00,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
01:00,0	00:30,0	01:30,0
00:15	fin de séance dt1	

circuit training s2 conf u13		
00:10	echauffement	
<i>atelier</i>	<i>travail</i>	<i>recup</i>
levée bassin	00:30,0	00:30,0
superman brasse	00:30,0	00:30,0
aducteur	00:30,0	00:30,0
chaise	00:30,0	00:30,0
	récup	04:00,0
crunch	00:30,0	00:30,0
iceman	00:30,0	00:30,0
pompe ballons	00:30,0	00:30,0
squat 1 jambe	00:30,0	00:30,0
	récup	04:00,0
levée bassin	00:30,0	00:30,0
superman brasse	00:30,0	00:30,0
aducteur	00:30,0	00:30,0
chaise	00:30,0	00:30,0
	récup	04:00,0
crunch	00:30,0	00:30,0
iceman	00:30,0	00:30,0
pompe ballons	00:30,0	00:30,0
squat 1 jambe	00:30,0	00:30,0
	récup	04:00,0
levée bassin	00:30,0	00:30,0
superman brasse	00:30,0	00:30,0
aducteur	00:30,0	00:30,0
chaise	00:30,0	00:30,0
	récup	04:00,0
fin de séance 10mn pour aide voir video youtube		