



# Reprise des -15 / -18 ans Filles & Garçons !

## Semaine du 31 Juillet :

- 2 footings de 30 à 40 minutes à allure modérée
- Renforcement musculaire :
  - 4 séries de poulet : gainage en appui sur les avant-bras sans poser les fesses pendant le poulet. Faire une pose de 20 secondes entre chaque poulet (1 poulet = 4x25 secondes)



- Etirements : Maintenir chaque position pendant 15 secondes, « recherchez le relâchement musculaire »



Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche



## Semaine du 07 Août :

- 2 footings de 45 min à allure modérée
- Renforcement musculaire : alterner une série de gainage avec une série des membres inférieurs
  - Idem pour le gainage
  - Membres Inférieurs : 4 séries de 12 répétitions, 40 secondes de récupération entre chaque exercice.

- Squats
- Fentes avant
- Fentes arrière

- Etirements



## **Semaine du 14 Août :**

- 3 footings de 45 à 60 minutes à allure plus soutenue
- Renforcement musculaire : Prendre 1' de récupération entre chaque série
  - Idem pour le gainage : 4 séries de 4x25''
  - Idem pour les membres inférieurs : 4 séries de 3x12 répétitions
  - Membres supérieurs : 4 séries de 8 à 12 répétitions. Attention à bien rentrer votre nombril pendant les pompes.
- Etirements



**Ce programme reste très abordable pour tout le monde. Je partirai donc du principe que vous l'avez tous suivi à la reprise.**

**Bon courage à toutes et à tous !**

**Bonnes vacances !**