

Séance 1: renforcement musculaire

	Garçons et filles U13	Filles U14	Garçons U14 Filles U15	Garçons U15 filles U16	Garçons U16 Filles U17
1 Gainage sur les coudes	15 sec	20 sec	25 sec	30 sec	40 sec
2 Gainage à droite	15 sec	20 sec	25 sec	30 sec	40 sec
3 Gainage à gauche	15 sec	20 sec	25 sec	30 sec	40 sec
4 Pompes sur les genoux	5	8	12	18	25
5 Pompes arrières	10	15	20	25	30
6 Abdo pédalage sur les coudes	20 sec	25 sec	30 sec	35 sec	40 sec
7 Abdo sur les coudes plier et déplier 1 jambe après l'autre	20 sec	25 sec	30 sec	35 sec	40 sec
8 Abdo sur les coudes plier et déplier les 2 jambes en même temps	15 sec	20 sec	25 sec	30 sec	35 sec
9 Abdo jambes fléchies pieds au sol je décolle les épaules	10	15	20	25	30
10 Abdo sur les coudes ciseaux verticaux jambes tendues	10	15	20	25	30
11 Abdo sur les coudes ciseaux horizontaux jambes tendues	10	15	20	25	30
Nombre de séries	3 fois	4 fois	5 fois	6 fois	7 fois

Je m'échauffe doucement 5 à 10 mn en footing. J'enchaîne les exercices dans l'ordre (gestes complets, appliqués et maîtrisés) je prends comme temps de récupération le même temps que celui de travail.

A la fin des 11 exercices je prends 3 mn de récup et je recommence la séries 3,4,5,6 ou 7 fois selon ma catégories.

Etirements

Séance 2: Base athlétique

Je m'échauffe 15 mn en course à pieds

J'enchaîne chaque exercice dans l'ordre sur une longueur de 10 m (terrain plat) par exercice.

2 mn de récupération entre chaque série

- 1 Montées de genoux
- 2 Talons fesses
- 3 Course marche arrières
- 4 Fentes avant
- 5 Pas chassés
- 6 J'avance d '1 pas et je fais 1 flexion complète pieds joints
- 7 Bonds latéraux d' 1 pied sur l'autre
- 8 Foulées bondissantes

Nombre de séries: 2 pour les U13

3 pour les U14

4 pour les U15

5 pour les U16

Je prends 10 mn de retour au calme et je fais mes étirements

Séance 3: Endurance

Sortie longue en vélo, VTT, ski roues, marche et marche footing

Entre 1 h et 2 h 30 pour les U13 et U14

Entre 1 h 30 et 3 h pour les U15 et U16

Ce sera des séances tranquilles, vous pouvez rallonger la durée lors de sortie en montagne avec vos parents.

Vous ne devez pas dépasser les 150 ou 160 pulsations par minutes

En ski roues pensez à votre technique

Séance 4: Vitesse

En course à pieds ou skis roues

15 mn d'échauffement

Course ou ski rapide mais sans forcer (en souplesse) sur une distance de 50 mètre (8 à 12 sec)

6 fois pour les U13

7 fois pour les U14

8 fois pour les U15

10 fois pour les U16

2 mn de récupération entre chaque sprint

10 mn de retour au calme

Etirements

Séance 5: séance de base

En footing, skis roues, VTT, Vélo, natation ou autres

20 à 30 mn pour les U13

25 à 40 mn pour les U14

45 mn à 1 h 15 pour les U15

1 h à 1 h 30 pour les U16