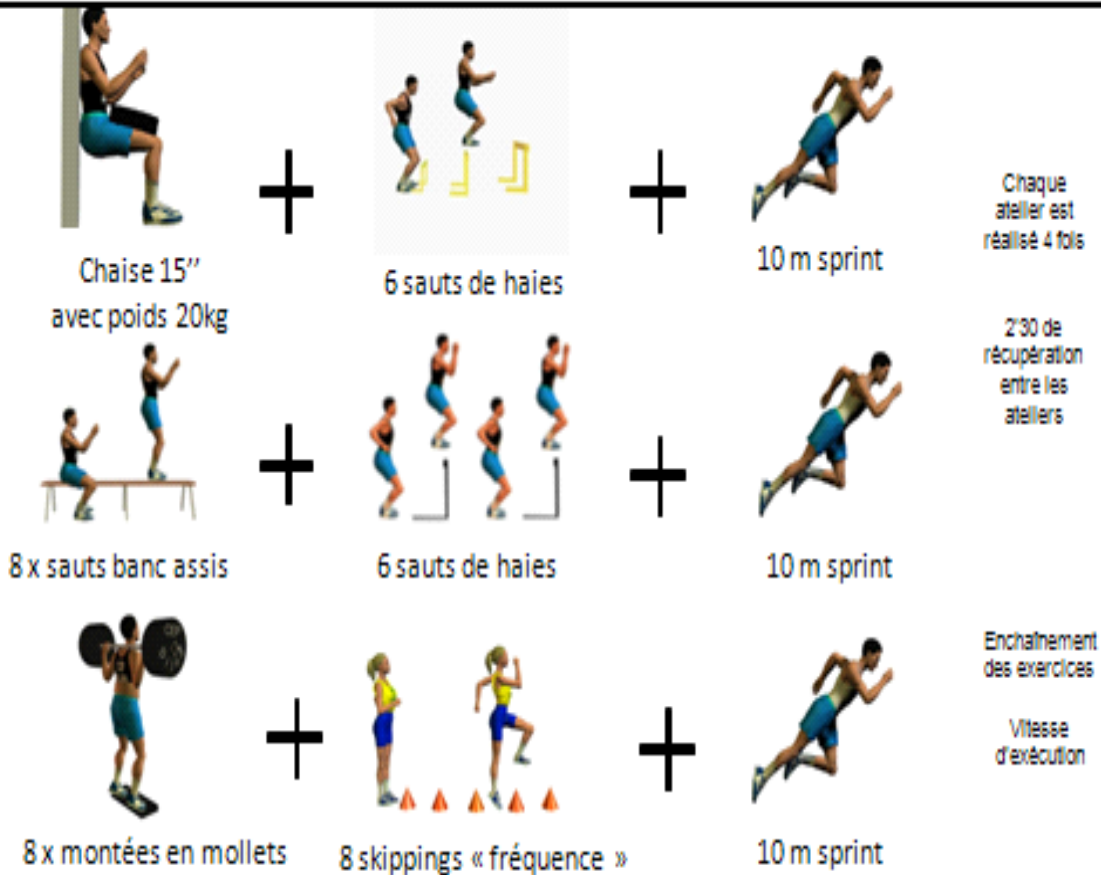


Force / vitesse



Conclusion :

Les exercices

Tu peux remarquer sur les images si dessus, que certains exercices ont des poids et aussi du matériel. Tu dois faire tes ateliers en fonction du matériel que tu possèdes, mais surtout n'utiliser aucun poids supplémentaire.

Il faut aussi adapter le temps de tes exercices en fonction de ta catégorie, pour cela tu as déjà un programme général qui est sur le site du club.

- Catégories:

U12: 45'

U14: 1h

U16: 1h15/30

U18: 1h30/45

Tu dois rester en aérobie (temps d'effort=temps de repos),

Exemple:

temps exercices: 20'' effort et 20''repos.

temps atelier: de 1' à 3' d'effort et donc 1' à 3' repos.

temps séance: de 40' à 1h30

Chaque exercice est calculé pour effectuer un temps d'effort, égal à un temps de repos (20'' effort x 20'' repos), cela s'applique aussi aux répétitions

Exemple : 1' effort donc 1' repos

Le temps :

temps exercices: 20'' effort x 20'' repos.

temps atelier: de 1' à 3' d'effort et donc 1' à 3' repos.

temps séance: de 40' à 1h30

Les répétitions

- Tu dois calculer la durée des ateliers pour arriver au temps souhaité en fonction de ta catégorie.

Exemples :

Exercice 1 : 3 ateliers, de 15'' x 15'', temps 45'' x 45''

Exercice 2 : 3 ateliers, de 20'' x 20'', temps 1' x 1'

Exercice 3 : 3 ateliers, de 20'' x 20'', temps 1' x 1'

Total circuit: 2'45

Répétitions: si tu fais 3 répétitions 7'35 effort x 7'35 repos

Voilà tu as de quoi te faire des séances de préparation physique généralisées, surtout si tu commences par un peu de gainage ou un petit footing d'échauffement et tu peux aussi finir par une séance de gainage.

N'oublie pas de faire vérifier à tes parents, voir même de le faire avec eux ou en famille.

Alors prépare toi du mieux possible car la saison va bientôt commencer et avec la covid, je ne peux pas vous faire les séances.

je compte sur toi pour arriver avec une forme physique exemplaire, pour que l'on puisse découper toutes les pistes et stades que tu vas rencontrer cette hiver.

Les entraîneurs