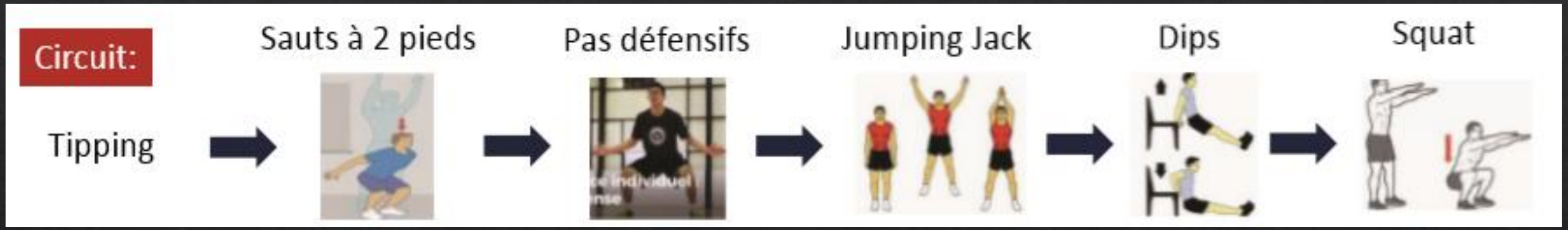
Programme de reprise vacances d'été pour les U15 (né(e) en 2007 et 2006)

Une Semaine Type

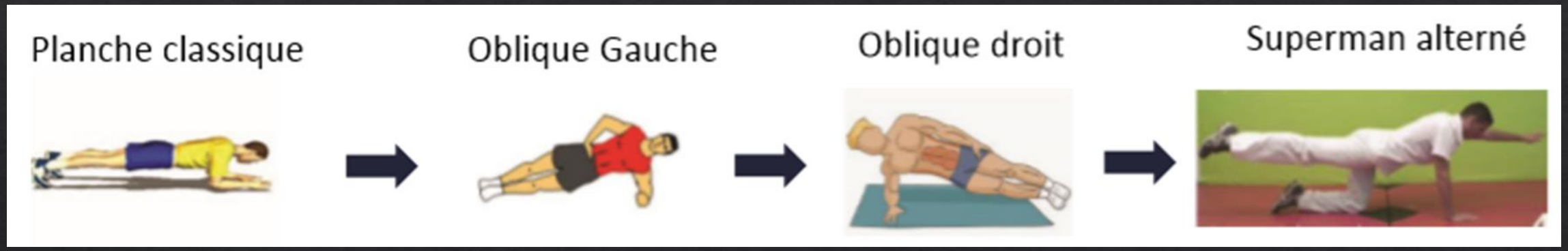
Semaine	Contenu Séance
Lundi	Aérobie + Gainage + Etirements
Mardi	Repos Total
Mercredi	Développement musculaire + Etirements
Jeudi	Repos Total
Vendredi	Aérobie courte + Développement musculaire + Gainge + Etirements
Samedi / Dimanche	Repos Total

Semaine 1 Aérobie



- 20sec d'efforts / 20sec de récupération
- 1 passage = 3 tours
- Effectuer 3 passages
- 2min de récupération être chaque passage

Semaine 1 Gainage

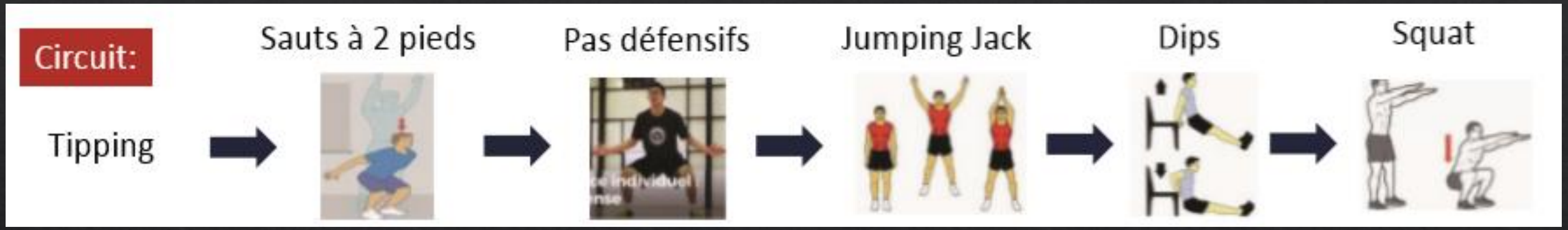


- 30sec d’efforts / 30sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

Semaine 1 Musculaire

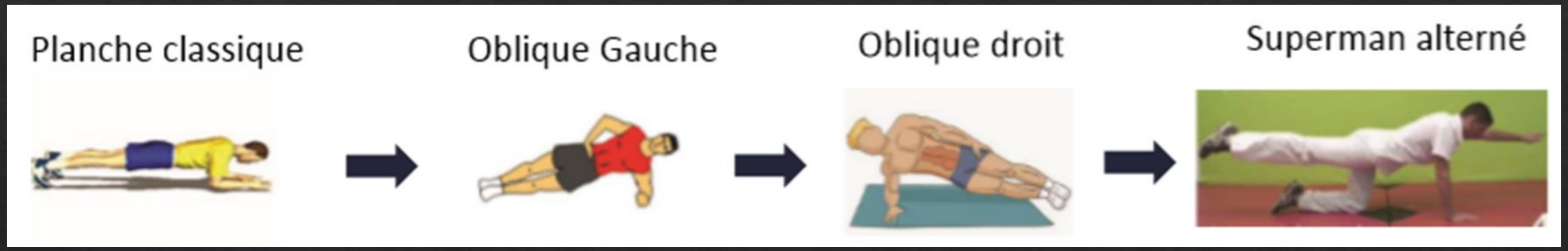
- 40sec d’efforts / 20sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 5 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

Semaine 2 Aérobie



- 25sec d'efforts / 25sec de récupération
- 1 passage = 3 tours
- Effectuer 3 passages
- 2min30sec de récupération être chaque passage

Semaine 2 Gainage

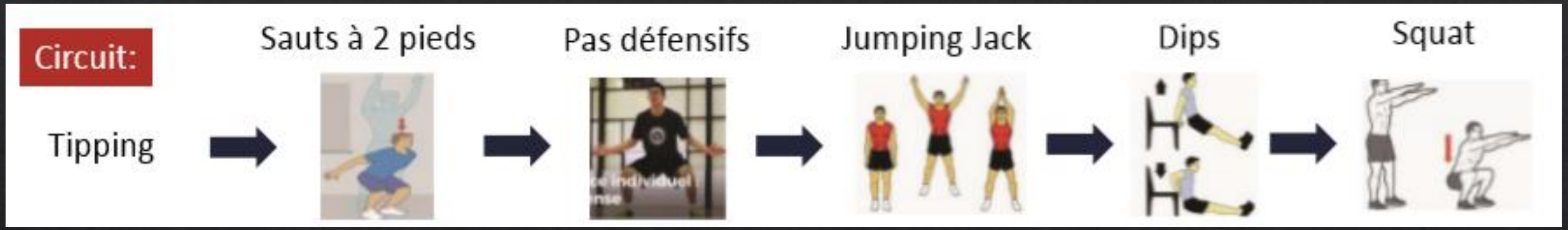


- 35sec d’efforts / 25sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

Semaine 2 Musculaire

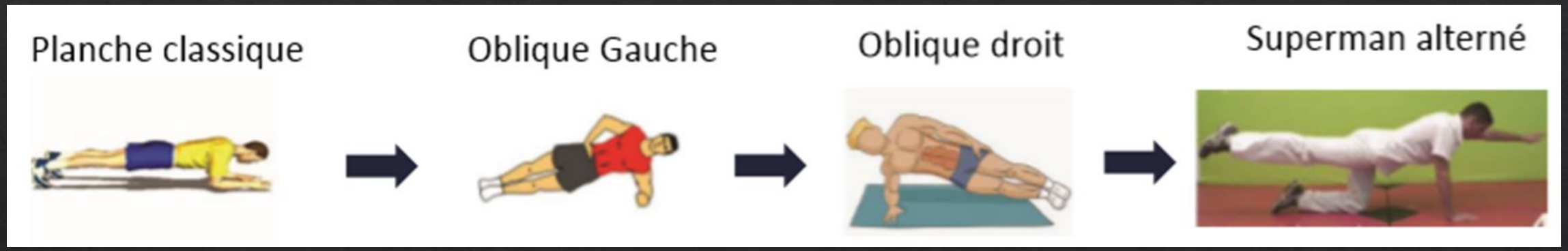
- 25 répétitions / 20sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

Semaine 3 Aérobie



- 30sec d'efforts / 30sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération être chaque passage

Semaine 3 Gainage

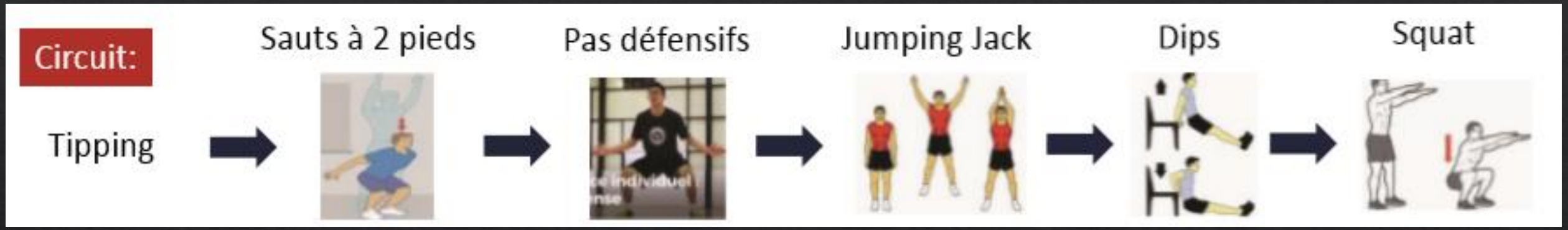


- 40sec d’efforts / 20sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération entre chaque passage

Semaine 3 Musculaire

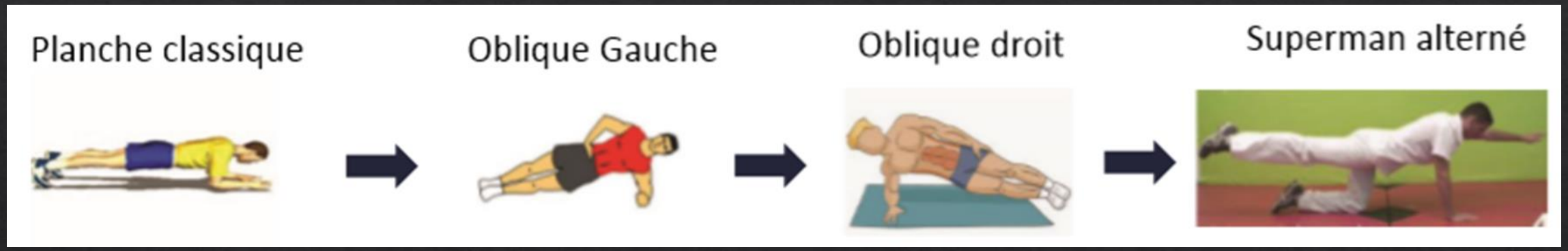
- 30 répétitions / 30sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

Semaine 4 Aérobie



- 30sec d'efforts / 30sec de récupération
- 1 passage = 3 tours
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération être chaque passage

Semaine 4 Gainage

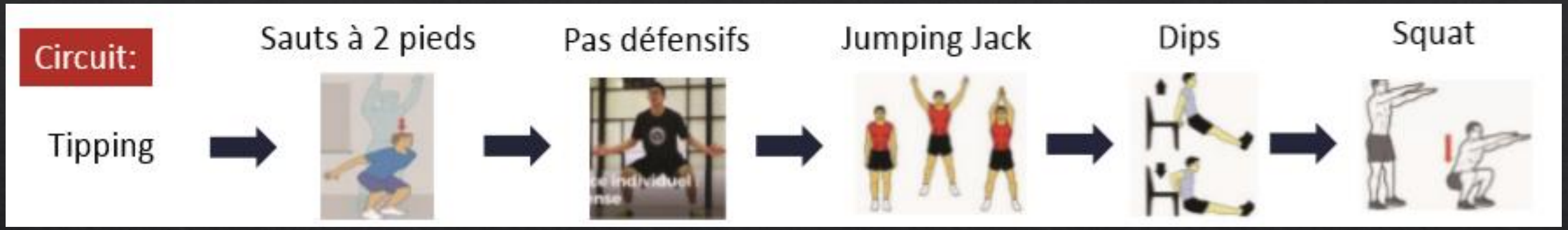


- 40sec d’efforts / 20sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

Semaine 4 Musculaire

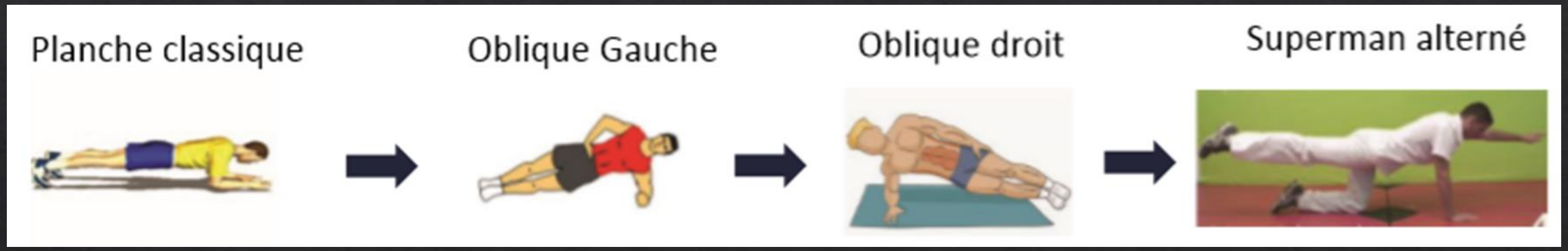
- 30sec d'efforts (faire le mouvement le plus rapidement possible) / 30sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

Semaine 5 Aérobie



- 30sec d'efforts / 15sec de récupération
- 1 passage = 3 tours
- Effectuer 2 passages
- 3min de récupération être chaque passage

Semaine 5 Gainage



- 45sec d’efforts / 15sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération entre chaque passage

Semaine 5 Musculaire

- 35 répétitions / 25sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre chaque passage

C’est un travail à faire sérieusement, pour être le plus en forme possible lors de la reprise !
En remerciant Pierre TILLAY (préparateur physique de l’Orléans Loiret Basket) pour le contenu du travail physique !

Bon courage a tous !