


Programme :		Équipes jeu à 11	
MOIS	Avril - Mai - Juin	2020	
JOUR			
<b>PROGRAMME PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE PAR MIKE DHOLLANDE - PRÉPARATEUR PHYSIQUE DIPLÔMÉ</b> ATTENTION : HYDRATATION 3 litres/ jour + SOMMEIL + BONNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE => INDISPENSABLE			
			
Lundi	Course légère 30 à 60 Minutes (selon âge) + gainage		
Mardi	Échauffement 10 min + exercices pliométriques + gainage		
Mercredi	Programme PPG + gainage		
Jeudi	Échauffement 10 min + corde à sauter 3x (10 x 90 sec sauts/30 sec récup) avec 3 min de recup entre les 2 cycles		
Vendredi	Repos		
Samedi	Course légère 30 min à 60 min selon âge + exercices pliométriques + gainage		
Dimanche	Repos		
Lundi	Course légère 40 à 70 minutes + gainage		
Mardi	Course : 15 min léger + 2x (7x 10 sec sprint/20 sec recup) avec 3 min récup active entre les 2 cycles + 10 min léger + gainage		
Mercredi	Echauffement + exercices pliométriques + gainage + corde à sauter 3x (7x 1 min sauts/30 sec recup)		
Jeudi	Repos		
Vendredi	Échauffement + programme PPG		
Samedi	Course légère 25 à 50 minutes selon âge + exercices pliométriques + gainage		
Dimanche	Repos		
Lundi	Course légère 30 à 60 minutes + exercices pliométriques + gainage		
Mardi	Échauffement + corde à sauter 3x (10x 2 min sauts/30 sec récup) + gainage		
Mercredi	Programme PPG		
Jeudi	Repos		
Vendredi	Course : 15 min léger + 2x (9 x 10 sec sprint/20 sec recup) avec 3 min récup active entre les 2 cycles + 10 min léger + gainage		
Samedi	Course légère 30 à 60 minutes + exercices pliométriques + gainage		
Dimanche	Repos		
<b>SEMAINE RECUPERATION</b>			
Lundi	Course légère 20 à 45 Minutes + gainage		

Mardi		Course légère 20 à 45 Minutes + gainage
Mercredi		Repos
Jeudi		Course légère 30 à 60 minutes + gainage
Vendredi		Repos
Samedi		Course légère 30 à 60 minutes + gainage
Dimanche		Repos

12 UN

12 UN  
12/24 UN  
14/38 UN

14 /52 UN

12 UN  
12/24 UN  
16/40 UN

18/58 UN

12 UN

18/ 30 UN