

## Programme confinement 12-14 ans

	Séance
Semaine 1	Echauffement : footing 15mn Travail : 5x 100m sprints Retour au calme : 5mn footing
Semaine 2	Echauffement : 15mn footing Travail : (4x 100m et 4x50m) Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 3	30 mn footing
Semaine 4	Echauffement : 15 mn Travail : sprints (40m, 60m, 80m) 2 fois Retour au calme : 5mn footing
Semaine 5	Echauffement : 15mn footing Travail : accélération sur 80m 3 fois puis 120m 3 fois Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 6	Echauffement : 15mn footing Travail : 50 m rapide 50m lent 50 m rapide x 3 fois Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 7	Echauffement : footing 10 mn Travail : 12x100m Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 8	Echauffement : footing 15 mn Travail accélération : 20m, 40m, 60m, 80m, 100m, 80m, 60m, 40m, 20m Retour au calme : 5 mn footing

Plus une séance de renfo par semaine :

10 pompes, 10 abdos, 20 squats, 10 burpees, 1 min planche, 1 min chaise. 3 fois le circuit à faire.