

Programme confinement 15-17ans

	Séance 1	Séance 2
Semaine 1	Echauffement : footing 30mn Travail : 10x 100m sprints Retour au calme : 10mn footing	Echauffement : footing 20 mn Travail : fractionné (10s/10s,30s/30s,45s/45s,1mn/1mn) 3 séries (récup entre séries 3mn footing)
Semaine 2	Echauffement : 30mn footing Travail : (4x 100m et 4x50m) 2 séries Retour au calme : 5 mn footing	Echauffement : 30mn footing Travail : (4x 100m et 4x50m) 2 séries Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 3	50 mn footing à jeun (à faire le weekend)	8mn footing, 4mn rapides, 8mn footing, 4mn rapides ,8mn footing rapide correspond au double de la vitesse footing
Semaine 4	Echauffement : 15 mn Travail : sprints (40m, 60m, 80m) 4 fois (30m, 40m) 3 fois (50m, 60m) 2 fois Retour au calme : 5mn footing	Echauffement : 15 mn Travail : sprints (40m, 60m, 80m) 4 fois (30m, 40m) 3 fois (50m, 60m) 2 fois Retour au calme : 5mn footing
Semaine 5	Echauffement : 15mn footing Travail : accélération sur 80m 6 fois puis 120m 6 fois Retour au calme : 5 mn footing	Echauffement : 15mn footing Travail : accélération sur 80m 6 fois puis 120m 6 fois Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 6	Echauffement : 15mn footing Travail : 50 m rapide 50m lent 50 m rapide x 6 fois Retour au calme : 5 mn footing	Echauffement : 15mn footing Travail : 50 m rapide 50m lent 50 m rapide x 6 fois Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 7	Echauffement : footing 20 mn Travail : 12x100m Retour au calme : 5 mn footing	Echauffement : footing 20 mn Travail : 12x100m Retour au calme : 5 mn footing
Semaine 8	Echauffement : footing 25 mn Travail accélération : 100m,110m,120m,130m,140m,150m,140m,130m,120m,110m,100m finir Retour au calme : 5 mn footing	Echauffement : footing 25 mn Travail accélération : 100m,110m,120m,130m,140m,150m,140m,130m,120m,110m,100m finir Retour au calme : 5 mn footing

Plus deux séances de renfo par semaine :

10 pompes, 20 abdos, 20 squats, 10 burpees, 1 min 30 planche, 1 min 30 chaise. 4 fois le circuit à faire.

