

Programme reprise filles séniors

Séance à faire tous les 2 jours avant les journées de détection.

J1

- **Atelier 1 :**
 - *Course Endurance :*
 - 2 x 15'
 - 15' - Récupération totale - 15' - Récupération totale
 - Pulsations : 140 - 160 / minute - Récupération totale
- **Atelier 2 :**
 - *Renforcement Musculaire et/ou gainage :*
 - *Alterner : 4 x 10 abdos - 4 x 10 pompes - 4 x 10 gainages + (étirements entre chaque série)*
- **Atelier 3 :**
 - *Étirements passifs :*
 - 30 à 40''

J3

- **Atelier 1 :**
 - *Course Endurance :*
 - 2 x 20'
 - 20' - récupération totale + 20' - récupération totale
 - Pulsations : 140 - 160 / minute
- **Atelier 2 :**
 - *Renforcement Musculaire et/ou gainage :*
 - *Alterner : 4 x 15 abdos - 4 x 15 pompes - 4 x 10 gainages + (étirements entre chaque série)*
- **Atelier 3 :**
 - *Étirements passifs : 30 à 40''*

J5

- **Atelier 1 :**
 - *Course Endurance Capacité :*
 - 40 minutes - Pulsations : 140 - 160 / minute
- **Atelier 2 :**
 - *Renforcement Musculaire et/ou gainage :*
 - *Alterner : 4 x 20 abdos - 4 x 20 pompes - 4 x 10 gainages + (étirements entre chaque série)*
- **Atelier 3 :**
 - *Étirements passifs : 40 à 60''*

J7

- **Atelier 1 :**
 - *Course Endurance Capacité*
 - 45' - Pulsations : 140 - 160 / minute
- **Atelier 2 :**

- Renforcement Musculaire et/ou gainage
 - Alternner : 3 x 25 abdos - 2 x 25 pompes - 4 x 20 gainages + (étirements entre chaque série)
- Atelier 3 :
 - Étirements passifs : 60''
- Atelier 4 :
 - Jonglages : Pied droit / Pied Gauche

J9

- Atelier 1 :
 - Course Endurance Capacité :
 - 30' - Pulsations : 140 - 160 / minute - Récupération active - 4 à 5'
 - Course Endurance Puissance
 - Durée 20' - 20'' d'accélération (60%) + 2'30'' de récupération pendant 20'
- Atelier 2 :
 - Renforcement Musculaire et/ou gainage :
 - Alternner : 2 x 25 abdos - 2 x 25 pompes - 4 x 15 gainages + (étirements entre chaque série)
- Atelier 3 :
 - Étirements passifs 60''

J11

- Atelier 1 :
 - Course Endurance puissance :
 - Fractionné 45' - 30' en course continue + 15' rythme élevé + Pulsations : 140 - 180 / minute
- Atelier 2 :
 - Renforcement Musculaire et/ou gainage
 - Alternner - 3 x 25 abdos - 2 x 25 pompes - 4 x 15'' gainages + (étirements entre chaque série)
- Atelier 3 :
 - Étirements passifs : 90''
- Atelier 4 :
 - Jonglages : Pied droit / Pied Gauche / tête

J13

- Atelier 1 :
 - Course Endurance puissance :
 - 30' - Pulsations : 140 - 160 / minute Récupération : 4'
 - Course Accélérée
 - 20' à 80%
 - Course Légère 5' (récupération active)
- Atelier 2 :
 - Renforcement Musculaire et/ou gainage

- *Alterner - 3 x 30 abdos - 2 x 30 pompes - 4 x 20'' gainages (étirements entre chaque série)*
- *Atelier 3 :*
 - *Étirements passifs : 60''*
- *Atelier 4 :*
 - *Jonglages : Pied droit / Pied Gauche / alternés*

J15

- *Atelier 1 :*
 - *Course Endurance puissance :*
 - *30' en course continue + 15' rythme élevé - Pulsations : 140 - 180 / minute*
- *Atelier 2 :*
 - *Renforcement Musculaire et/ou gainage*
 - *Alterner : 3 x 25 abdos - 2 x 25 pompes - 3 x 25'' gainages (étirements entre chaque série)*
- *Atelier 3 :*
 - *Étirements passifs : 90''*
- *Atelier 4 :*
 - *Jonglages : Pied droit / Pied Gauche / tête*

17

- *Atelier 1 :*
 - *Course : 30' à 60% - Pulsations 140 - 150/ minute - Récupération - 4'*
 - *Course Accélérée : 20' à 80%*
 - *Course Légère 4' minutes (récupération)*
- *Atelier 2 :*
 - *Renforcement Musculaire et/ou gainage*
 - *Alterner : 3 x 30 abdos - 2 x 30 pompes - 3 x 30'' gainage (étirements entre chaque série)*
- *Atelier 3 :*
 - *Étirements passifs : 90''*
- *Atelier 4 :*
 - *Conduite de balle - 15'*