



Continuité physique U14/U15 Confinement novembre 2020

Planning :

Chaque footing peut être effectué à petite allure, et jusqu'à 80% de VMA.

- **1^{ère} semaine du 02 au 08 novembre :**
 - 2 footings dans la semaine avec minimum 24h entre les footings
 - Soit 2 séries d'environ 15 mins
 - Minimum 5 mins de récupération (de la marche entre les 2 séries)
 - Soit 1 série d'environ 35 mins
- **2^{ème} semaine du 9 au 15 novembre :**
 - 2 footings dans la semaine avec minimum 24h entre les footings
 - Soit 2 séries d'environ 20 mins
 - Minimum 5 mins de récupération (de la marche entre les 2 séries)
 - Soit 1 série d'environ 40 mins
- **3^{ème} semaine du 16 au 22 novembre :**
 - 3 footings dans la semaine avec minimum 24h entre les footings
 - Soit 2 séries d'environ 20 mins
 - Minimum 5 mins de récupération (de la marche entre les 2 séries)
 - Soit 1 série d'environ 40 mins
- **4^{ème} semaine du 23 au 29 novembre :**
 - 3 footings dans la semaine avec minimum 24h entre les footings
 - Soit 2 séries d'environ 20 mins
 - Minimum 5 mins de récupération (de la marche entre les 2 séries)
 - Soit 1 série d'environ 40 mins

Bonjour à tous,

Pour garder la forme en ce temps de confinement, nous vous conseillons de suivre le programme ci-dessus. Il n'est en rien obligatoire mais fortement conseillé !

Le but étant que l'ensemble du groupe soit prêt lors du retour des entraînements collectifs.

Pour vous motiver, prenez note si possible de votre vitesse = distance parcourue/temps. Vous verrez votre évolution au fur-et-à-mesure des footings.

Pensez à boire de l'eau avant et après chaque footing ainsi que les étirements quelques heures après.

A très bientôt, en forme !

L'équipe éducative !

AMISSE Romain : 06.76.28.54.02
CAILLEAU Nathan : 06.71.23.32.74
GAZANION Mathéo : 07.69.85.07.43
PIHOUEU Antoine : 07.85.59.84.72