



# PROGRAMME CONFINEMENT U14



3 Séances à réaliser entre le lundi et le vendredi

Séance à réaliser le samedi ou le dimanche

<p>Du 02/11 au 8/11</p>	<p><b>-Course :</b> 30' Footing modéré <b>-Travail Technique :</b> contrôle/passe, 5 séquences de 2' : PD, PG, Tête puis 2x contrôle 1 pied passe de l'autre <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et <u>3</u> : 30s travail 30s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 15' Footing modéré 12' Footing soutenu <b>-Travail Technique :</b> Jonglerie, séquence PD PG Tête Alternés <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2</u> et <u>3</u> : 30s travail 30s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 12' Footing modéré Vitesse : 1 Série de 6 répets , distance : 5 mètres <b>-Travail Technique :</b> Conduite de balles (slalom), PD PG Alterné (si réalisable sinon exos contrôle/passe) <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2 x 2</u> : 30s travail 30s récup</p>	<p><b>-Motricité :</b> Travail d'appuis (type échelle de rythme) droit, de côté ect.. 4 passages de chaque <b>-Travail Technique :</b> Travail appui/remise en l'air, séquence plat du pied D G Tête puis séquence coup du pied D et G <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et CIRCUIT <u>3</u> x 2 : 30s travail 30s récup</p>
<p>Du 09/11 au 15/11</p>	<p><b>-Course :</b> 2 x 20' footing modéré <b>-Travail Technique :</b> révision gestes techniques, conduite de balles intérieur extérieur semelle (coerver) <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et <u>3</u> : 45s travail 45s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 15' Footing modéré 12' Footing type fartleck (Accélération toutes les 2'30 pendant 1'15) <b>-Travail Technique :</b> Conduite de balles (slalom), PD PG Alterné (si réalisable sinon exos contrôle/passe) <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2</u> et <u>3</u> : 45s travail 45s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 12' Footing modéré Vitesse : 1 Série de 4 repets Distance : 5 mètres , 1 Série de 4 repets Distance : 10 mètres <b>-Travail Technique :</b> contrôle/passe, séquences de 2' : PD, PG, tête puis 2x contrôle 1 pied passe de l'autre <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2 x 2</u> : 45s travail 45s récup</p>	<p><b>-Motricité :</b> Travail d'appuis (type échelle de rythme) Droit, de côté ect.. 4 passages de chaque puis 4 passages sans regarder ses pieds <b>-Travail Technique :</b> Travail appui/remise en l'air, séquence plat du pied D, G Tête, puis séquence contrôle PD passe PD (en l'air) puis PG, et contrôle poitrine remise Pied <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et CIRCUIT <u>3</u> x 2 : 45s travail 45s récup</p>
<p>Du 16/11 au 22/11</p>	<p><b>-Course :</b> 20' footing modéré 15' footing soutenu <b>-Travail Technique :</b> Jonglerie, séquence PD PG Tête Alternés + mouvement (50 de chaque) <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et <u>3</u> : 45s travail 30s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 15' Footing modéré 15' Footing type fartleck (Accélération toutes les 2' pendant 1')<b>-Travail Technique :</b> Conduite de balles (slalom), PD PG Alterné (si réalisable sinon exos contrôle/passe) <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2</u> et <u>3</u> : 45s travail 30s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 12' Footing modéré Vitesse : 1 Série de 4 repets Distance : 5 mètres , 1 Série de 4 repets Distance : 10 mètres, 1 Série de 2 repets Distance : 20 mètres <b>-Travail Technique :</b> contrôle/passe, séquences de 2' : PD, PG, tête puis 2x contrôle 1 pied passe de l'autre <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2 x 2</u> : 45s travail 30s récup</p>	<p><b>-Motricité :</b> Travail d'appuis (type échelle de rythme) Droit, de côté ect.. 4 passages de chaque puis 4 passages sans regarder ses pieds <b>-Travail Technique :</b> Travail appui/remise en l'air, séquence plat du pied D, G Tête, puis séquence contrôle PD passe PD (en l'air) puis PG, et contrôle poitrine remise Pied <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et CIRCUIT <u>3</u> x 2 : 45s travail 30s récup</p>
<p>Du 23/11 au 29/11</p>	<p><b>-Course :</b> 30' Footing, au bout de 20' / accélération toutes les 1' <b>-Travail Technique :</b> révision gestes techniques, conduite de balles intérieur extérieur semelle (coerver) <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et <u>3</u> : 1' travail 45s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 12' Footing modéré 18' Fartlek (accélération toutes les 1'30 pendant 45')<b>-Travail Technique :</b> Conduite de balles (slalom), PD PG Alterné (si réalisable sinon exos contrôle/passe) <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2</u> et <u>3</u> : 1' travail 45s récup</p>	<p><b>-Course :</b> 12' Footing modéré Vitesse : 1 Série de 3 repets Distance : 5 mètres , 1 Série de 3 repets Distance : 10 mètres, 1 Série de 2 repets Distance : 20 mètres, 1 Série de 2 repets Distance : 30 mètres <b>-Travail Technique :</b> contrôle/passe, séquences de 2' : PD, PG, tête puis 2x contrôle 1 pied passe de l'autre <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>2 x 2</u> : 1' travail 45s récup</p>	<p><b>-Motricité :</b> Travail d'appuis (type échelle de rythme) Droit, de côté ect.. 4 passages de chaque <b>-Travail Technique :</b> Travail appui/remise en l'air, séquence plat du pied D, G Tête, puis séquence contrôle PD passe PD (en l'air) puis PG, et contrôle poitrine remise Pied <b>-Renforcement :</b> CIRCUIT <u>1</u> et CIRCUIT <u>3</u> x 2 : 1' travail 45s récup</p>



# CIRCUITS RENFORCEMENT

# USER<sup>MM</sup>

## CIRCUIT 1

PLANCHE



PLANCHE CÔTÉ



POMPE



PLANCHE CÔTÉ



BURPEES



ALPINISTE



## CIRCUIT 2

CRUNCH



Superman



Jumping jack

POMPE



Crunch-abdos croisé



PLANCHE DOS



## CIRCUIT 3

SQUAT



FENTE



LA CHAISE



4  
FENTES SAUTÉES



LE PONT



JUMP SQUATS



⚠ Courir avec des runnings de bonne qualité et éviter les sols durs

⚠ S'hydrater avant, pendant et après les séances

⚠ Soyez à l'écoute de votre corps

**Course** : Modéré : minimum 9km/h

Soutenu : 70 à 80 % de vos capacités

**Travail technique** : utiliser un mur pour les passes et/ou un membre de votre famille. Pour les slaloms si vous n'avez pas de coupelles soyez inventifs.

**Motricité** : Comme pour le travail technique, soyez inventifs, ex : dessiner une échelle avec une craie sur le sol

L'objectif de ce travail est de vous maintenir en forme et en profiter pour progresser dans certains domaines comme LE RENFORCEMENT

➡ **DONC NE LE NEGLIGEZ PAS** (sinon ca va piquer à la reprise) 

Envoyez vos vidéos sur le groupe de vos idées de vos exos bien réalisés et de vos réussites (notamment en jonglage)

## COURAGE A TOUS