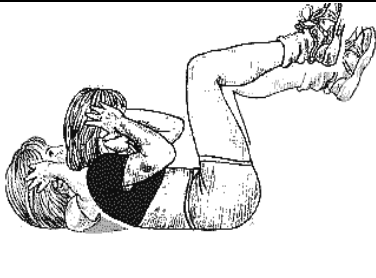

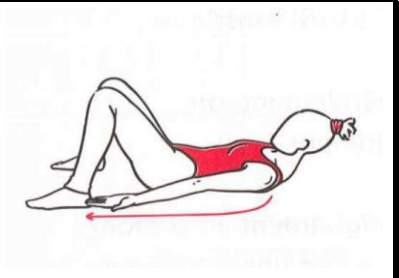
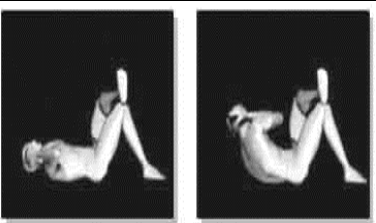

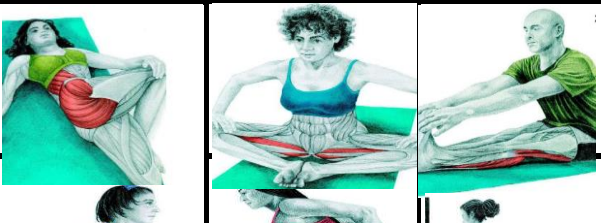


Programme d'avant reprise U15

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 10 au 16 juillet					Footing : 2x10' (2' récup entre les séries) Jonglerie : 2x3' Etirement bas du corps		Footing : 2 x 10' (1' récup entre les séries) Jonglerie : 2x3' Etirement bas du corps
Du 17 au 23 juillet			Footing :2x12' (1'30" récup entre les 2séries) Abdo : 3 x série1 Etirement haut et bas du corps Jonglerie : 2x4'		Footing :2x12' (1'30" récup entre les 2séries) Abdo : 2 x série1 Pompes : 1 x 10 Etirement haut et bas du corps		
Du 24 au 30 juillet	Footing : 2x12' (1'30" récup entre les 2séries) Pompes : 1x10 Etirement haut et bas du corps Jonglerie : 2x4'		Footing :2x15' (2' récup entre les 2séries) Abdo : 2 x série2 Pompes : 1 x 20 Etirement haut et bas du corps Jonglerie : 2x4'		Footing : 1 x 25' Etirement bas du corps		
Du 31 juillet au 06 août		Footing : 2x15' (1' récup entre les 2 séries) Abdo : 2 x série3 Etirement haut et bas du corps Jonglerie : 5'		Footing : 2 x 15' (1'récup entre les 2 séries) Abdo : 3x série4 Pompe : 1 x 20 Etirement haut et bas du corps Jonglerie : 2 x 4'		Footing : 1 x 30' Etirement bas du corps	

Série1 : (15 crunch + 15 crunch croisé droit + 15 crunch croisé gauche) (1' récup entre les séries)
Série2 : (20 crunch + 20 battements de jambe + 20 touche talon) (1' récup entre les séries)
Série 3 : (20 enroulement dorsal + 20 touche talon) (1' récup entre les séries)
Série 4 : (20 enroulement dorsal + 20 battements de jambe + 20 touche talon) (30" récup entre les séries)
Série 5 : (20" planche + 20" côté D + 20" côté G + 20" dos) (1' récup entre les séries)
Série 6 : (30" planche + 30" côté D + 30" côté G + 30" dos) (1' récup entre les séries)

1' : 1 Minute
1" : 1 seconde

<p>Crunch</p> 	<p>Enroulement dorsal</p> 	<p>Touche de talon</p> 		
<p>Etirements haut du corps (5 à 8 secondes chaque geste)</p>		<p>Etirement bas du corps (5 à 8 secondes chaque geste)</p>		
<p>Crunch</p> 				
<p>Battements de jambe</p> 