

PROGRAMME DE PRE-SAISON U14 RCRG 2025 / 2026

	ENDURANCE CAPACITE (AEROBIE)	RENFORCEMENT / DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE
LUNDI 11 AOUT	2 footings de 10 minutes	<u>Gainage : Ventrale / Latérale (les 2 côtés).</u> <u>30 secondes de chaque sans pause.</u> <u>Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche /</u> <u>15 obliques droit</u>
MERCREDI 13 AOUT	2 footings de 15 minutes	<u>Gainage : Ventrale / Latérale (les 2 côtés).</u> <u>30 secondes de chaque sans pause.</u> <u>Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche /</u> <u>15 obliques droit</u>
VENDREDI 15 AOUT	2 footings de 15 minutes	<u>Gainage : Ventrale / Latérale (les 2 côtés).</u> <u>30 secondes de chaque sans pause.</u> <u>Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche /</u> <u>15 obliques droit</u>
LUNDI 18 AOUT	2 footings de 15 minutes	<u>Gainage : Ventrale / Latérale (les 2 côtés).</u> <u>30 secondes de chaque sans pause.</u> <u>Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche /</u> <u>15 obliques droit</u> <u>Pompes : Jambes tendues ou genoux au sol, 10</u> <u>pompes.</u>
MERCREDI 20 AOUT	2 footings de 20 minutes	<u>Gainage : Ventrale / Latérale (les 2 côtés).</u> <u>30 secondes de chaque sans pause.</u> <u>Abdos : 15 grand droit / 15 obliques gauche /</u> <u>15 obliques droit</u> <u>Pompes : Jambes tendues ou genoux au sol, 2 x</u> <u>10 pompes.</u>
VENDREDI 22 AOUT		REPRISE COLLECTIVE 14H00 – 16H00

Gainage costal et Gainage ventral