

<u>Date</u>	18/05/2020	<u>Catégorie</u>	U15/U17	<u>Horaire</u>	1h30
<u>Echauffement</u>					
Pas d'échauffement spécifique. Les 5 premières minutes du cardio feront office d'échauffement. Donc on ne part pas comme un fou!!!					
<u>Objectifs</u>			<u>Explications</u>		
Renforcement musculaire Cardio			Effort continu à intensité modérée. Tu peux faire l'activité support que tu veux (Roller, vélo, footing, etc...). L'idée c'est de maintenir un effort pendant un certain temps avec une intensité où tu es à la limite de pouvoir parler.		
<u>Séance</u>					
I	Cardio				
	Footing 30min				
	OU	Vélo 60min			
		OU	Roller 60min		
			OU	Rameur 20min	
II	Gainage	3 tours de 45/15 avec R = 1'			
	Face				
	Coté D				
	Coté G				
	Inv				
<u>Auto massages</u>					