

| U12-U13 | <i>Le minimum pour être opérationnel lors de la reprise des entraînements</i> | <i>Pour une reprise intéressante</i> | <i>L'entraînement efficace et complet (U13)</i> |
|---------------------|---|---|--|
| MAI | 1 séance par semaine de sports aérobie : vélo / VTT / marche en montagne / course à pied (ou 2 petites) | Varier les différents sports comme le vélo/ le VTT / la marche en montagne/ un peu de course à pied (max 45min pour éviter les problèmes articulaires aux genoux et chevilles) Sport à l'envie | 5-7H d'entraînements par semaine en allure entraînement maximum Il faut privilégier l'endurance et les sports non traumatisants (vélo/ VTT/ marche en montagne) |
| JUIN | 2 séances par semaine : une à vélo (maximum 2h) ou une en course à pied d'environ 1h (ou 2 x 30min) accompagnée d'un gainage de 15min 1/3 séances + la séance du club | Faire 2-3 séances par semaine à Vélo/ VTT ou roller ou Course à pied. 1-2 gainages facile dans le mois Attention : ne pas faire des séances de 3h à vélo → 2h maximum + la séance du club | 7-10h d'entraînements par semaine avec 2-3 gainages facile de 15min dans le mois. Toujours continuer les sports d'endurance. <i>(Entraînements variés mais au moins 1 séance CàP)</i> |
| JUILLET-AOUT | 3 séances par semaine : essayer de faire 7h (au moins 5h) environ par semaine avec des sports d'endurance et un gainage par semaine (Au moins une petite séance de CàP) (Quelques sprints) | 8-10h d'entraînements par semaine en espaçant les séances (1 toute les 2 jours). On continue les sports d'endurance (course à pied/ roller/ vélo) et de faire un gainage par semaine. Possibilité de faire une sortie « longue » (2h max) dans la semaine (Quelques sprints) | Semaine entre 8 et 12h en moyenne avec de la course à pied et du roller. Possibilité de faire une séance de vélo par semaine. Faire 1 gainage par semaine en faisant des séries de pompes et pompes arrière. (Séance vitesse) |

Qu'appelle-t-on gainage ?

C'est une séance de renforcement musculaire où l'on enchaîne différents exercices simples (abdos, lombaires, bras)

On privilégiera des séances régulières plutôt qu'une grosse séance de temps en temps

Séance vitesse : entre 6 et 8 vitesses de 8-10s max avec 2min30 de récup