

U14-U15	<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</i>
MAI	2 séances par semaine de sports aérobies : vélo / VTT / marche en montagne / course à pied	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	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	3 séances par semaine : une à vélo (maximum 2h) ou une en course à pied d'environ 1h accompagnée d'un gainage de 15min 1/2 séances + les séances du club	Faire 4 séances par semaine avec les séances du club : ajouter 2 séances à Vélo/ VTT ou ski roue ou Course à pied. 1 gainage par semaine Attention : ne pas faire des séances de 4h à vélo → 2h30 maximum	8-10h d'entraînements par semaine avec 1-2 gainages de 15min par semaine. Toujours continuer les sports d'endurance ; Reprise du ski roue cl et sk Faire au moins 2 séances de course à pied
JUILLET-AOÛT	4 séances par semaine environ : essayer de faire 8h (au moins 6h) environ par semaine avec du ski roue cl et sk/ course à pied 1 gainage par semaine (Au moins 2 séances de Course à Pied avec 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/ ski roue cl et sk/ vélo) et de faire un gainage par semaine. On pense à travailler les bras 😊. Possibilité de faire une sortie « longue » (2h max) dans la semaine. Faire une séance de vitesse/semaine	Semaine entre 9 et 14h en moyenne avec de la course à pied/ski roue cl et sk. Possibilité de faire une séance de vélo par semaine. Faire 2 gainages par semaine en faisant des séries de pompes et pompes arrière. (Séance de vitesse en ski roue)

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 : environ 8 vitesses de 8-10s max avec 2min30 à 3min de récup