

<b>U16 ET +</b>	<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>
<b>MAI</b>	<b>2 séances par semaine</b> 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) <b>Sport à l'envie</b>	<b>8H</b> d'entraînements par semaine en allure entraînement maximum Il faut privilégier l'endurance et les sports non traumatisants (vélo/ VTT/ marche en montagne)
<b>JUIN</b>	<b>3-4 séances par semaine</b> : une à vélo (maximum 2h) <b>et</b> une en course à pied d'environ 1h accompagnée d'un gainage de 15min 1/2 séances + les séances du club	<b>Faire 4 séances par semaine avec les séances du club</b> : ajouter 2 séances à Vélo/ VTT ou ski roue ou Course à pied. 1 gainage par semaine <b>Attention</b> : ne pas faire des séances de 4h à vélo → 2h30 maximum	<b>10-12h</b> 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
<b>JUILLET-AOUT</b>	5 séances par semaine environ : essayer de faire <b>10h</b> environ par semaine avec du ski roue cl et sk/ course à pied 1-2 gainages par semaine en complément d'une séance d'endurance <b>Une séance de vitesse au choix par semaine</b>	<b>10-13h</b> d'entraînements par semaine. 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 Un jour de repos par semaine <b>Une séance de vitesse au choix par semaine</b>	Semaine entre <b>10 et 17h</b> 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. <b>On garde un jour de repos dans la semaine minimum</b> Volume horaire mensuel : max 45h <b>1 à 2 séances de vitesses/ semaine</b>

### 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 8 et 10 vitesses de 8-10s max avec 2min30 à 3min de récup