

Nom : EBS U15 (séance 1)

**Thème : circuit training (Bloc
renforcement musculaire Semaine 1)**

Renforcement musculaire

BDC :

- 4 séries de 15 Squats
(Récupération 1 minute
entre les séries)



Pieds largeur de bassin, le dos droit, les talons doivent pousser dans le sol. Les fesses partent vers l'arrière. Les genoux vers l'extérieur et non vers l'intérieur.

- 4 Séries de 15 Fentes
(Récupération 1 minute
entre les séries)



Départ pieds joints, faire un grand pas vers l'avant avec les pieds dans l'axe du corps pour former 2 angles droit avec chaque jambe. Mains sur les hanches, dos droit. Pousser dans le sol avec la jambe en fente avant pour remonter en position de départ

- 4 séries de 8 pompes
sur les genoux
(Récupération 1 minute
entre les séries)



Sur les genoux pour commencer ou sur les pieds si facile sur les genoux, les coudes vers l'arrière et non sur le côté. Descendre jusqu'à poitrine au ras du sol et remonter bras tendus.

Abdos gainage : TABATA
25/35 (Travail / Recup)
(2 tours = 10 minutes)

1- Gainage coude



2- Gainage latéral G



3- Gainage latéral D



4- Superman

5- Crunch



Renforcement musculaire

BDC :

- 5 séries de 15 Squats
(Récupération 1 minute entre les séries)



Pieds largeur de bassin, le dos droit, les talons doivent pousser dans le sol. Les fesses partent vers l'arrière. Les genoux vers l'extérieur et non vers l'intérieur.

- 5 Séries de 15 Fentes
(Récupération 1 minute entre les séries)



Départ pieds joints, faire un grand pas vers l'avant avec les pieds dans l'axe du corps pour former 2 angles droit avec chaque jambe. Mains sur les hanches, dos droit. Pousser dans le sol avec la jambe en fente avant pour remonter en position de départ

- 5 séries de 8 pompes sur les genoux
(Récupération 1 minute entre les séries)



Sur les genoux pour commencer ou sur les pieds si facile sur les genoux, les coudes vers l'arrière et non sur le côté. Descendre jusqu'à poitrine au ras du sol et remonter bras tendus.

**Abdos gainage : TABATA
30/30 (Travail / Recup)
(2 tours = 10 minutes)**

- 1- Gainage coude
- 2- Gainage latéral G
- 3- Gainage latéral D
- 4- Superman
- 5- Crunch



Nom : EBS U15 (Séance 3)

Thème : circuit training (Semaine 2)
+ 8 minutes de 30/30 Running après
ce circuit

1- Pompes



2- Squats



**8- Pont
statique**



3- Crunch



**7- Sauts
mollets (sur
place, jambe
tendus rebondir
sur la pointe de
pied
uniquement)**



**4- Chaise
30''**



Circuit training 30/30
2 Blocs de 8 minutes
(Avec 4 minutes de
récupération
entre les 2 blocs)

Maximum de répétitions
par exercices

**6- Gainage
coude 30''**



5- Burpees



Nom : EBS U15 (Séance 4)

**Thème : circuit training (Bloc
renforcement musculaire Semaine 2)**

**Renforcement musculaire
BDC :**

- 5 séries de 20 Squats
(Récupération 1 minute
entre les séries)



- 5 Séries de 20 Fentes
(Récupération 1 minute
entre les séries)



- 5 séries de 8 pompes
(Récupération 1 minute
entre les séries)



**Proprioception (4 séries, SANS
CHAUSSURES)**

- Équilibre sur 1 jambe légèrement
fléchie pendant 30'' /jambe (au sol
ou sur surface instable si matériel à
disposition) Possibilité passe avec
ballon pour complexifié.

- 10 Sauts vers l'avant réception 1
jambe en alternant Gauche et
Droite, stabiliser la réception 3''

**Abdos gainage : TABATA 30/30
(Travail / Recup)
(4 tours = 12 minutes)**

Gainage coude



Pont statique



Crunch

