

# Entraînement U12-U14 mai 2023

## ❖ mardi 23 mai - lieu : Saintes - horaires sur place : 17h30 à 19h30

### Échauffement 20 minutes :

- Cordes à sauter
- Élastique
- traversées
- 3 tractions rapides + repos 1 minute (à faire 3 fois)

### Dans la séance : 1h30

- entre 4 et 6 runs sur la voie de vitesse (ne pas enchaîner les runs = prendre du repos)
- 3 voies en **diff niveau max** (moulinette en U12 et tête en U14) : 1 seul essai avec 20 minutes de repos entre les voies

### Retour au calme : 10 minutes

- relaxation
- visualisation de la voie de vitesse (observation de la voie pendant 1 minute puis, les yeux fermés, grimpez la voie dans votre tête en mimant les mouvements : possibilité de se chronométrer pour mesurer si vous êtes dans les mêmes temps qu'en vrai !)

## ❖ mercredi 24 mai - lieu : Niort de 14h00 - Départ du club : 14h00 et retour : 18h00 (1 minibus du club + covoiturage éventuel pris en charge)

### Échauffement 20 minutes :

- Cordes à sauter
- Élastique
- traversées
- 3 tractions rapides + repos 1 minute (à faire 3 fois)

### Dans la séance : 1h30

- Choisir 4 blocs niveau max = 5 essais max (1h00)
- 2 voies en **diff niveau max** (moulinette en U12 et tête en U14) : 1 seul essai avec 10 minutes de repos entre les voies (30 minutes)

### Retour au calme : 10 minutes

- relaxation
- étirements

## ❖ mardi 30 mai - lieu : Saintes - horaires sur place : 17h30 à 19h30

### Même séance que le 24 mai

- 2 voies en diff

## ❖ mercredi 31 mai - lieu : Niort de 14h00 - Départ du club : 14h00 et retour : 18h00 (1 minibus du club + covoiturage éventuel pris en charge)

### Même séance que le 24 mai

- 1 seule voie en diff différente de la semaine précédente
- 5 blocs en 5 essais max