











RUS Rebecquoise  
Catégories 8c8 et U14  
Programme prévention blessure et maintien de forme été 2023




- Il s'agit de routine d'exercices à faire 2 x par semaine durant les 3 semaines précédant la reprise des entrainements.
- Une petite aide de papa ou de maman les premières fois peut être sympa et utile.

Exercices	Travail			
	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	
Fentes avant alternées 	3 x 16	3 x 20	3 x 24	
Chaise contre un mur, ... Tenir la position 	3 x 20 secondes	3 x 30 secondes	3 x 40 secondes	
Extension bassin pieds sur support (chaise, banc, divan, ...), jambes semi-fléchies Tenir la position 	3 x 20 secondes	3 x 30 secondes	3 x 40 secondes	
Exercice d'équilibre : Se tenir en équilibre sur un jambe et aller chercher le plus loin devant et le plus loin derrière avec l'autre jambe (sans que l'autre jambe ne touche le sol) 	3 x 10 par jambe	3 x 12 par jambe	3 x 15 par jambe	
<b>Gainage : tenir la position</b>				
Planche ventrale		2 x 30 secondes	2 x 40 secondes	2 x 50 secondes
Planche latérale gauche sur les genoux				
Planche latérale droite sur les genoux				
Super man				



### Circuit cardio

Enchaîner les 3 exercices suivants en circuit. Cela se fait en 30 secondes d'effort puis 15" de récup avant de faire l'exercice suivant

Skipping sur place (course en levant les genoux)		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Toucher le sol avec ses mains puis sauter	 	2 tours du circuits	3 tours du circuits	4 tours du circuits
Saut sur pointe de pied ou mieux saut à la corde	