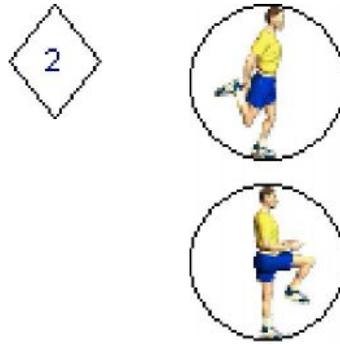




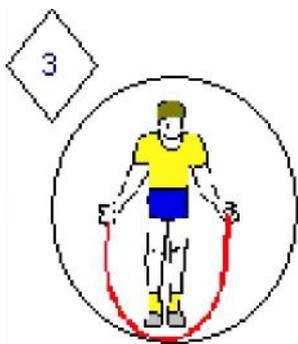
**FRANCE JUNIORS  
PREPARATION JUIN JUILLET 2009**



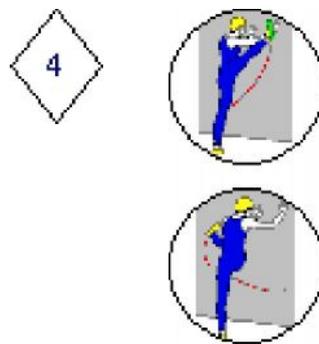
Footing 3 min



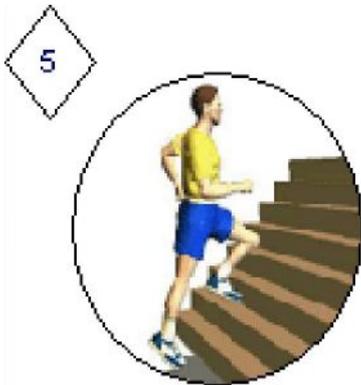
Gammes (2 passages sur 10m retour en marchant) : montées genoux, talon fesses, pas chassés, course jambes tendues, foulées bondissantes, talon fesses en marche arrière, tempo sur place +sprint.



Corde à sauter sur place  
5 x 1min R=30sec



Balancés dynamiques : (10 de coté, 10 de face) chaque jambe.



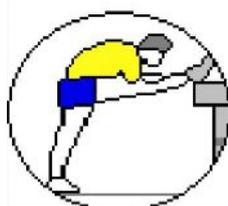
Montées d'escalier : monter le plus rapidement possible les escaliers (1 pied par marche) ; R = recup entre les séries.  
SEM 1: 3 x 10 R=2min et retour en marchant après la montée  
SEM 2: 3 x 13 R=2min et retour en marchant après la montée  
SEM 3: 4 x 10 R=2min et retour en marchant après la montée  
SEM 4: 4 x 13 R=2min et retour en marchant après la montée  
SEM 5: 5 x 10 R=2min et retour en marchant après la montée



Vitesse courte : départ arrêté, sur piste ou sur terrain (avec crampons) à vitesse maximale avec récup complète (r=récup entre les répétitions et R=récup entre les séries):  
SEM 1 : (10m 20m 30m 20m 10m) x3 r = 1 min R= 3min  
SEM 2 : (10m 20m 30m 20m 10m) x4 r = 1 min R= 3min  
SEM 3 : (10m 20m 30m 20m 10m) x5 r = 1 min R= 3min  
SEM 4 : (10m 20m 30m 40 m 30 m 20m 10m) x3 r = 1 min R= 3min  
SEM 5 : (10m 20m 30m 40 m 30 m 20m 10m) x4 r = 1 min R= 3min



2 x 100m en amplitude (course à 80% relâché sur le haut du corps)



Etirements 15min