



Séance - FC METZ

U17

Date 22/02/2016
Travail Renfo / Course

Match -
Joueurs U16 / U17

Circuit Training

Durée 75 min

Séries

2

Répétitions











30s

Récup. Rép

Active / 30s

Récup. S.

-

Lombaires 	Course - 12 km/h (30s = 100m)	Obliques 	Course - 12 km/h (30s = 100m)
Superman		Gainage	
Abdo 	Course - 12 km/h (30s = 100m)	Quadriceps 	Course - 12 km/h (30s = 100m)
Gainage		Squat	
Adducteurs 	Course - 12 km/h (30s = 100m)	Obliques 	Course - 12 km/h (30s = 100m)
Sumo		Gainage latéral	
Pectoraux 	Course - 12 km/h (30s = 100m)	Abdo 	Course - 12 km/h (30s = 100m)
Pompes		Crunch	
Obliques 	Course - 12 km/h (30s = 100m)	Dorsaux 	Course - 12 km/h (30s = 100m)
Robot		Tirage	

Estimation de l'intensité de la séance

RPE estimée	4,5	Durée	75	Charge de travail	337,5
--------------------	-----	--------------	----	--------------------------	-------

Remarques

Triangulaire : jeu / technique / renfo + aérobie

MALFERMO Romuald