



Séance - FC METZ

U17

Date 19/05/2016
Travail Renforcement / Prévention

Match -
Joueurs Groupe U17

Circuit Training

Durée 75 min

Séries
2

Répétitions
30s

Récup. Rép
15s

Récup. S.
-

<p>Ischios</p>	<p>Ischios</p>	<p>Lombaires</p>	<p>Quadriceps</p>
Soulevé de bassin - ↓1 P	Soulevé de bassin - ↓1 P	Superman	Squat - ↓1 P Alterné
<p>Quadriceps</p>	<p>Dorsaux</p>	<p>Abdominaux</p>	<p>Dorsaux</p>
1/3 Chaise	Tirage alterné	Gainage	Tirage (iso)
<p>Adducteurs</p>	<p>Dorsaux</p>	<p>Proprio</p>	<p>Proprio</p>
Elastique - Ralentir le retour	Tirage	Activé - déroulé - stabilisé	Activé - déroulé - stabilisé

Estimation de l'intensité de la séance

RPE estimée	4,5	Durée	90	Charge de travail	405
--------------------	-----	--------------	----	--------------------------	-----

Remarques

Renforcement / Prévention - Groupe Elite : jeu - Groupe espoirs : jeu

MALFERMO Romuald