

**PROGRAMME ENTRETIEN ASSJ 2015-2016**  
**6 SEMAINES**

**Semaine 1**

| LUNDI | MARDI | MERCREDI                         | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI                           | DIMANCHE |
|-------|-------|----------------------------------|-------|----------|----------------------------------|----------|
|       |       | ACTIVITES<br>SPORTIVES<br>LIBRES |       |          | ACTIVITES<br>SPORTIVES<br>LIBRES |          |

**Semaine 2**

| LUNDI | MARDI                             | MERCREDI                         | JEUDI | VENDREDI                          | SAMEDI                           | DIMANCHE |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------|-------|-----------------------------------|----------------------------------|----------|
|       | GAINAGE<br>2x5 séries<br>15 "/45" | ACTIVITES<br>SPORTIVES<br>LIBRES |       | GAINAGE<br>3x5 séries<br>15 "/45" | ACTIVITES<br>SPORTIVES<br>LIBRES |          |

**Semaine 3**

| LUNDI   | MARDI                             | MERCREDI  | JEUDI                             | VENDREDI                   | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|--------|----------|
| 3/10' en<br>aisance<br>resp.<br>3' récup<br>interséries | GAINAGE<br>5x5 séries<br>15 "/45" | 2/15' en<br>aisance<br>resp.<br>3' récup<br>interséries | GAINAGE<br>6x5 séries<br>15 "/45" | 35' en<br>Aisance<br>resp. |        |          |

**Semaine 4**

| LUNDI   | MARDI                             | MERCREDI  | JEUDI                             | VENDREDI                   | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|--------|----------|
| 3/10' en<br>aisance<br>resp.<br>3' récup<br>interséries | GAINAGE<br>2x5 séries<br>15 "/45" | 2/15' en<br>aisance<br>resp.<br>3' récup<br>interséries | GAINAGE<br>2x5 séries<br>15 "/45" | 35' en<br>Aisance<br>resp. |        |          |

### Semaine 5

| LUNDI   | MARDI               | MERCREDI  | JEUDI               | VENDREDI  | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---------------------|---|---------------------|---|--------|----------|
| 2X20'<br>11à13km/h<br>3' récup<br>interséries | ABDOS<br><br>POMPES | 20' en<br>aisance<br>resp. puis<br>fartlek 15'<br>accélér.<br>15'' toutes<br>les 2'30'' | ABDOS<br><br>POMPES | 20' en<br>aisance<br>resp. puis<br>fartlek 20'<br>accélér.<br>20'' toutes<br>les 2'30'' |        |          |

### Semaine 6

| LUNDI   | MARDI               | MERCREDI  | JEUDI               | VENDREDI  | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---------------------|---|---------------------|---|--------|----------|
| 20' en<br>aisance<br>resp. puis<br>fartlek 20'<br>avec<br>accélér.<br>25'' toutes<br>les 2' | ABDOS<br><br>POMPES | 20' en<br>aisance<br>resp. puis<br>fartlek 25'<br>accélér.<br>25'' toutes<br>les 2' | ABDOS<br><br>POMPES | 25' en<br>aisance<br>resp. puis<br>fartlek 25'<br>accélér.<br>30'' toutes<br>les 1'30'' |        |          |

A la fin de chaque séance, faire une séquence d'étirements.

Ce programme est destiné à l'ensemble des groupes séniors et U19. Ce cycle doit permettre d'entretenir et de maintenir à un niveau acceptable vos « qualités » physiques .

Vincent VILLEDIEU