
















PLPAB - U13 - GG - Fiche de routine - Exécution trois fois par semaine (lundi, mercredi, vendredi)					
	N°	Exercices	Visuels	Description	Répétitions
Mise en train	1	Montées en pointes		- Exécuter des montées sur la pointe des pieds	- 10 répétitions sur appuis bipodaux - 10 répétitions sur appui unipodal droit - 10 répétitions sur appui unipodal gauche
	2	Flexion et rotation de genoux		- Poser les mains sur les genoux - Serrer les jambes - Exécuter des flexions de genoux puis des rotations	- 10 flexions - 10 rotations à droite - 10 rotations à gauche
	3	Rotations de bassin		- Mains sur les hanches - Exécuter des rotations de bassin	- 10 rotations à droite - 10 rotations à gauche
	4	Rotations du tronc		- Jambes écart largeur d'épaule - Flexion des genoux pour bloquer le bassin - Ecart des bras en croix ou au-dessus de la tête - Exécuter des rotations du tronc	- 10 rotations à droite - 10 rotations à gauche
	5	Rotations du cou		- Position anatomique - Tourner la tête à droite et à gauche - Monter et descendre la tête - Aucun mouvement de tronc	- 20 rotations droite / gauche - 20 rotations haut / bas
Gammes de course	6	Sautillements sur place		- Position anatomique - Exécuter des sautillements sur place - Possibilité d'alternance des appuis	- 30 sautillements avec flexion des genoux - 30 sautillements jambes tendues
	7	Montées de genoux sur place		- Position anatomique - Exécuter des montées de genoux en alternance - Importance de l'utilisation des bras - Posture athlétique	- 2 x 30 répétitions - r = 20"
	8	Talons-fesses sur places		- Position anatomique - Exécuter des montées de talons aux fesses en alternance - Importance de l'utilisation des bras - Posture athlétique	- 2 x 30 répétitions - r = 20"
	9	Pattes d'oie sur place		- Position anatomique - Exécuter des montées de talons aux fesses en alternance - Importance de l'utilisation des bras - Posture athlétique	- 2 x 30 répétitions - r = 20"
	10	Jumping Jack		- Position anatomique - élévation latérale des membres supérieurs et écart simultanés des membres inférieurs - Revenir à la position initiale	
Renforcement musculaire	11	Chenille sur place		- Position anatomique de départ - Sans flexion de genoux - Flexion du bassin jusqu'à toucher le sol - Avancer avec les mains jusqu'à la position de planche haute - Faire le mouvement inverse pour retrouver la position initiale	- 2 x 10 répétitions - r = 20"
	12	Squats		- Position anatomique - Descendre en position semi-accroupie - opérer un mouvement de balancier avec les bras (contre-mouvement)	- 2 x 30 répétitions - r = 20"
	13	Fentes avant-arrière		- Position anatomique, mains sur les hanches - Faire un grand pas en avant puis un grand pas en arrière - Plier la jambe arrière à 90° - Important : maintien de la posture, dos droit	- 2 x 30 répétitions - r = 20"
	14	Fentes latérales		- Position anatomique - Mains sur les hanches ou devant soi - Ecarter les jambes debout - Bascule latérale d'une jambe à l'autre - Important : posture dos droit	- 2 x 30 répétitions - r = 20"
	15	Burpees (sans pompe)		- Position anatomique - Saut sur place avec bras en l'air - S'accroupir et poser les mains au sol - Extension horizontale en position de planche haute - Effectuer le mouvement dynamique inverse pour revenir à la position initiale	- 2 x 10 répétitions - r = 20"