



U14



MON CALENDRIER DE MISE EN FORME EN VUE DE LA SAISON DE SKI



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	REPOS	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 2	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 3	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	REPOS	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 4	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 5	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 1	REPOS	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 6	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	Entrainement du club	REPOS