

U14



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



SKI EN FORME
IN SHAPE TO SKI



3 PHASES

Endurance

(semaine 1 à 5)

Endurance - Vitesse

(semaine 6 à 8)

Force - Endurance

(semaine 9 à 12)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FOPRCE 1 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	REPOS	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 8	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 9	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 1 + VITESSE 2	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 10	ACTIVATION 2 + VITESSE 2 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 1 + VITESSE 2	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 11	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 1 + VITESSE 2	Entrainement du club	REPOS
SEMAINE 12	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 1 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + CORE 2	ACTIVATION 1 + VITESSE 2	Entrainement du club	REPOS