



# Séance - FC METZ

# U17

**Date**  
**Travail**

05/08/2014  
Aérobie

matin

**Match**  
**Joueurs**

J-3 (amical)  
35

## Capacité aérobie

Blocs	Séries	Répétitions	Récup. Rép	Récup. S.
1	7	4'30	1'30	-

## Organisation

Equipes

5

de

8

joueurs

## Durée

avec

75

min

0

GB

**Footing**



**Course**



**Gainage**



**Etirements**



## Exercice

**Footing** : 2 tours

**7 x 1000m -**

4min30 (soit 13,5kmh/h) - récupération semi-active 1min 30 (marche - changer de point de départ)

**Gainage** : 3 séries - 2min / 30s de récup. - 30s de travail (par posture)

**Etirements** : 1 série (par

groupe musculaire et par côte)

## Consignes

Tenir l'allure sur l'ensemble de la séance

Estimation de l'intensité de la séance					
RPE estimée	6	Durée	75	Charge de travail	450

## Remarques

Changer de sens à la moitié