

Préparation physique intersaison 2018-2019

| Sem. | Exemple de Dates | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 |
|------|------------------------------|--|---|--|----------|
| 1 | 25/06 au 01/07 | <p>Aérobic : Bloc 1 : 15 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)</p> <p>Bloc 2 : Fartlek de 14min soit 6 x (20s d'accélération et 2min de footing à bonne allure) si terrain plat, si terrain vallonné maintenir un bon rythme dans les montées</p> <p>Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne</p> | <p>Dérivée (durée env; 45') : Vélo Jeux de raquette Basket Natation...</p> | <p>Dérivée (durée env; 45') : Vélo Jeux de raquette Basket Natation...</p> | |
| 2 | 02 au 08/07 | <p>Vitesse : Echauffement : 15min footing + 10' gamme athlétique (montée de genoux, talon fesses...et quelques accélérations).</p> <p>Bloc 1= 6 sprints 15m/20m/25m/30m/40m récup=retour footing après chaque sprint</p> <p>Bloc 2= 6 sprints 40m/30m/25m/20m/15m Récup= 3min après le bloc 1</p> <p>Retour au calme = footing 10'</p> | <p>Renforcement Musculaire : 2 séries 5 exos de 30" / 10", récup 30" entre les séries</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaise - abdo crunch - Step (montée de chaise) - Triceps (pompe arrière avec chaise) - Squat <p>+proprio = équilibre sur 1 pied (3 série 40" par pied) sur tapis</p> <p>+ étirement</p> | <p>Dérivée (durée env; 45') : Vélo Jeux de raquette Basket Natation...</p> | |
| 3 | 09 au 15/07 | <p>Aérobic : Bloc 1 : 20 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)</p> <p>Bloc 2 : 2 blocs de 4min de 15"/15" soit 8 répétitions de 15s d'accélération et 15s de léger footing avec 2min de récup entre les blocs</p> <p>Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne</p> | <p>Séance de « Cross fit » 2 séries de 30" / 10", récup 30" entre les séries</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montée de genoux - Grenouille 3 pattes (= Mountain Climber) - Chaise - Jump & Jack - Fentes <p>+ étirement</p> | <p>Dérivée (durée env; 45') : Vélo Jeux de raquette Basket Natation...</p> | |
| 4 | 16 au 22/07 (1 semaine cool) | <p>Si piscine : natation env. 15mn par tous les jours</p> <p>Dérivée (durée mini 45') : Marche Vélo Jeux de raquette...etc...</p> | <p>Dérivée (durée mini 45') : Marche Vélo Jeux de raquette...etc..</p> | <p>....</p> | |

Préparation physique intersaison 2018-2019

| Sem. | Exemple de Dates | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 |
|------|------------------|--|--|--|--|
| 5 | 23/07 au 29/07 | <p>Vitesse :</p> <p>Echauffement : 15min (gamme athlétique, montée de genoux, talons fesses...et quelques accélérations).</p> <p>Bloc 1= 5 sprints de 15m Bloc 2= 3 sprints de 30m Bloc 3= 4 sprints de 20m</p> <p>Récup active entre chaque sprint = retour footing Récup passive entre les blocs = 3min</p> <p>Retour au calme = footing 10'</p> | <p>Renforcement Musculaire : 3 séries de 30" / 10", récup 30" entre les séries</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 exos - Chaise - abdo crunch - Step (montée de chaise) - Triceps (pompe arrière avec chaise) - Squat <p>+ proprio = équilibre sur 1 pied (3 série 45" par pied) sur appareil si possible</p> <p>+ étirement</p> | <p>Dérivée (durée env; 45') :</p> <p>Vélo</p> <p>Jeux de raquette</p> <p>Basket</p> <p>Natation...</p> | |
| 6 | 30/07 au 05/08 | <p>Aérobic :</p> <p>Bloc 1 : 20 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)</p> <p>Bloc 2 : 3 blocs de 4min de 15/15 soit 8 répétitions de 15s d'accélération et 15s de footing avec 2min de récup (marche) entre les blocs</p> <p>Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne</p> | <p>Vitesse :</p> <p>Echauffement : 15min (gamme athlétique, montée de genoux, talons fesses...et quelques accélérations).</p> <p>Bloc 1= 2 sprints de 20m et 3 sprints de 10m Bloc 2= 2 sprints de 30m et 2 sprints de 20m</p> <p>Récup passive entre chaque sprint = retour marche Récup passive entre les blocs = 3min</p> <p>Retour au calme = footing 10'</p> | <p>Séance de « Cross fit » : 2 séries de 30" / 10", récup 30" entre les séries</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montée de genoux - Grenouille 3 pattes (= Mountain Climber) - Flexion - Jump & Jack - Fentes <p>+ étirement</p> | <p>Dérivée (durée mini 40') :</p> <p>Marche</p> <p>Vélo</p> <p>Jeux de raquette</p> <p>...</p> |
| 7 | 6 au 12/08 | <p>Aérobic :</p> <p>Bloc 1 : 20 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)</p> <p>Bloc 2 : 2 blocs de 6min de 30/30 soit 6 répétitions de 30s d'accélération et 30s de footing avec 2min de récup (marche) entre les blocs</p> <p>Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne</p> | <p>Vitesse :</p> <p>Echauffement : 10 min footing + 10 min (gamme athlétique, montée de genoux, talons fesses...et quelques accélérations).</p> <p>Bloc 1= 2 sprints de 25m et 3 sprints de 15m Bloc 2= 2 sprints de 40m et 2 sprints de 25m</p> <p>Récup active entre chaque sprint = retour footing Récup passive entre les blocs = 3min</p> <p>Retour au calme = footing 10'</p> | <p>Renforcement Musculaire : 3 séries de 30" / 10", récup 30" entre les séries</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 exos - Chaise - abdo crunch - Step (montée de chaise) - Triceps (pompe arrière avec chaise) - Squat <p>+ étirement</p> | <p>Dérivée (durée env; 30') :</p> <p>Marche</p> <p>Vélo</p> <p>Jeux de raquette</p> <p>...</p> |
| 8 | Reprise Le 17/08 | <p>- Savoir courir pendant 50' sans être essoufflé</p> <p>- Pouvoir enchaîner des accélérations en conservant une bonne vitesse</p> <p>- Etre dynamique</p> | | | |