



Semaine 1 -

Séance 1/ course aérobic :

- course 20 min + étirements

Séance 2/ course aérobic :

- course 20 min + étirements

Semaine 2 -

Séance 1/ course aérobic :

- course 30 min + étirements

Séance 2/ course aérobic :

- course 30 min + étirements

Semaine 3 -

Séance 1/ course aérobic :

- mise en train : 10 min de course lente + étirements
- course aérobic (puissance) :
 - 2 séries de 6 à 8 fois 100 m
 - allure rapide (environ 60% du max)
 - récupération :
 - 1ère série, marche retour
 - 2ème série, retour 50 m marche, trot
 - entre les deux séries, 5 à 6mn en restant actif (marche, étirements...)
- retour au calme : 10 min course lente + étirements

Séance 2/ vitesse :

- mise en train : 10 min de course lente + 5 min d'échauffements spécifique (talons fesses, genoux poitrine, petits sauts, bondissements...)
- vitesse :
 - 20 m, puis 30 m, 40 m, 30 m, 20 m = 1 série
 - faire 2 à 3 séries + ou - complète selon l'état de forme
 - allure maximum, relâché
 - récupération : 1 à 3 min entre les répétitions, 6 à 8 min entre les séries
- retour au calme : 10 min de course lente + étirements

Séance 3/ renforcement musculaire :

- mise en train : 15 min de course lente
- renforcement musculaire :
 - montées de genoux 5x40 m
 - montées des talons 5x40 m (en alternant les montées, ensuite étirements des muscles sollicités)
 - abdos : muscles grand droit et muscles obliques (travailler court, lentement séries longues (75 à 100 abdos)
 - pompes : 4 séries, en faire le plus possible à chaque sérieAlternier abdos et pompes
- retour au calme : 15 min de course lente + étirements



Semaine 4 -

Séance 1/ course aérobie

- mise en train : 10 min de course lente + étirements
 - course aérobie (puissance) :
 - 2 séries de 8 min de 30"/30", c'est-à-dire :
 - 30" environ 70% max
 - 30" de récupération active, course très lente
- Tout cela pendant 8 min, avec 6 min de récupération entre les séries
- retour au calme : 10 min de course lente + étirements

Séance 2/ vitesse

- mise en train : 10 min de course lente + 5 min d'échauffements spécifiques (talons fesses, genoux poitrine, petits sauts, bondissements...)
 - vitesse, accélération progressive :
 - 2 séries de 5x60 m en accélération progressive
 - 20 m allure moyenne, 20 m vite, 20 m max
 - récupération : voir semaine 3
- retour au calme : 15 min course lente + étirements

Séance 3/ renforcement musculaire

- mise en train : 15 min de course lente
 - renforcement musculaire :
 - même séance que la semaine 3
 - ajouter 5x5 sauts pieds joints (descendre cuisses horizontales, garder les jambes dans l'axe et le dos plat, utiliser les bras et bien contrôler la réception au sol)
- retour au calme : 15 min de course lente + étirements

Semaine 5 -

Séance 1/ course aérobie

- mise en train : 10 min de course lente + étirements
 - course aérobie :
 - deux séries de 15"/15"
 - même principe que la semaine 4, mais l'allure est plus rapide
 - la récupération reste active
- retour au calme : 10 min de course lente + étirements

Séance 2/ vitesse

- mise en train : 10 mn de course lente + 5 mn d'échauffements spécifique (talons fesses, genoux poitrine, petits sauts, bondissements...)
 - vitesse :
 - 3x20 m , 3x30 m, 3x40 m, 3x30 m, 3x20 m
 - récupération entre les répétitions, 1 à 3 min, entre les séries 6 à 8 min
- retour au calme : 10 min de course lente + étirements



Ouest Toulousain Basket

Siège social : Mairie de Plaisance, 1 rue Maubec – 31830 Plaisance du Touch

Téléphones : 06 16 31 19 71 ou 06 18 05 63 31

Mail : ouest.toulousain.basket@gmail.com

Séance 3/ renforcement musculaire

- mise en train : 15 min de course lente
- renforcement musculaire :
 - travailler dans l'esprit de la semaine 3
 - ajouter sauts à la corde ou montées d'escaliers dynamiques
- retour au calme : 15 min de course lente + étirements

Semaine 6 -

Séance 1/ course aérobie

- mise en train : 10 min de course lente + étirements
- course aérobie :
 - 2 séries de 4x1 min , allure assez soutenue
 - récupération entre les répétitions, 2 min (plus si besoin), entre les séries, 6 min
- retour au calme : 10 min de course lente + étirements

Séance 2/vitesse

- mise en train : 10 min de course lente + 5 min d'échauffements spécifique (talons fesses, genoux poitrine, petits sauts, bondissements...)
- vitesse ; vite-rêlêché-vite :
 - 2 séries de 4x90 m avec
 - 30 m allure max = foulées fréquence
 - 30 m allure relêché = foulé en amplitude (ne pas freiner, dérouler)
 - 30 m allure max
 - récupération : entre répétitions, 2 à 3 min, entre séries, 6 min
- retour au calme : 5 min de course lente + étirements

Séance 3/ renforcement musculaire

- mise en train : 5 min de course lente
- renforcement musculaire :
 - travailler dans l'esprit de la semaine 3
 - ajouter foulées bondissantes (sur sol souple, pelouse, sable...)
 - 5x5 foulées, recherche amplitude
- retour au calme : 15 min de course lente + étirements

Il s'agit ici de propositions de séances que chacun peut adapter :

- terminer les séances avec une fatigue raisonnable,
- penser à récupérer, dormir, s'hydrater, s'alimenter...

Le temps des vacances est aussi une période pendant laquelle on peut pratiquer d'autres activités sportives bénéfiques (natation, vélo, randonnées..).

Bon courage et bonnes vacances!

Xavier