

PREPARATION PHYSIQUE ESTIVALE

Voici le programme de préparation physique de l'été pour les jeunes compétiteurs de l'académie.

Programme à destination des joueurs Benjamin 2 à Juniors de l'académie ou évoluant en adulte.

3 séances par semaine, au moins 1h.

1 séance de capacité aérobie, 2 séances de renforcement musculaire.










Exemple de semaine conseillée : Lundi séance renforcement, mardi repos, mercredi séance aérobie, jeudi repos, vendredi séance renforcement, samedi et dimanche repos.

Bilan hebdomadaire à transmettre à Valentin sur les progrès dans les séances et pouvoir effectuer un suivi des joueurs

Echauffement pour toutes les séances : 10min

ÉCHAUFFEMENT

PARTIE 1: MOBILISATION ARTICULAIRE



1 MOBILISATION DES CERVICALES

- FAIRE OUI DE LA TÊTE
- FAIRE NON DE LA TÊTE
- FAIRE DES ROTATIONS DANS LES DEUX SENS

2 MOBILISATION DU RACHIS

- EFFECTUER DES FLEXIONS LATÉRALES DES 2 CÔTÉS

3 MOBILISATION DES ÉPAULES

- EFFECTUER DES ROTATIONS DANS LES 2 SENS

4 MOBILISATION DES GENOUX

- BALANCEMENT DE JAMBE DE L'AVANT VERS L'ARRIÈRE
- FAIRE LES 2 JAMBES

5 MOBILISATION DES HANCHES

- EFFECTUER DES ROTATIONS DU BASSIN DANS LES 2 SENS

6 MOBILISATION DES COUDES

- EFFECTUER DES ROTATIONS EN PASSANT AU-DESSUS ET EN DESSOUS DE L'AUTRE BRAS

7 MOBILISATION DES POIGNETS

- ENTRELACER LES DOIGTS ET EFFECTUER DES MOULINETS AVEC LES POIGNETS

8 MOBILISATION DES CHEVILLES

- EFFECTUER DES ROTATIONS DE CHEVILLE
- FAIRE LES 2 CHEVILLES

Chaque mobilisation peut être effectuée pendant une durée de 20 à 30 secondes.

22 SUPERTRAINERS

ÉCHAUFFEMENT

PARTIES 2 ET 3 : MONTÉE EN TEMPÉRATURE ET EXERCICES

Enchaînez les exercices 1 et 2 en augmentant progressivement la vitesse d'exécution ainsi que l'amplitude des mouvements. Vous pouvez réaliser cet enchaînement de 1 à 3 fois en fonction du niveau d'échauffement recherché.



1 SAUT EN ÉTOILE
40 SECONDES



2 MONTÉES DE GENOUX
40 SECONDES

Conclure par l'enchaînement des exercices 3 et 4 en adaptant la difficulté et l'amplitude du mouvement si besoin. Vous pouvez réaliser cet enchaînement de 1 à 3 fois en fonction du niveau d'échauffement recherché.



3 SQUATS
10 RÉPÉTITIONS



4 POMPES SURÉLEVÉES
10 RÉPÉTITIONS

Il est conseillé de réaliser cet échauffement avant chaque séance



PREPARATION PHYSIQUE ESTIVALE

1^{ère} séance de la semaine : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CIRCUIT 1 :

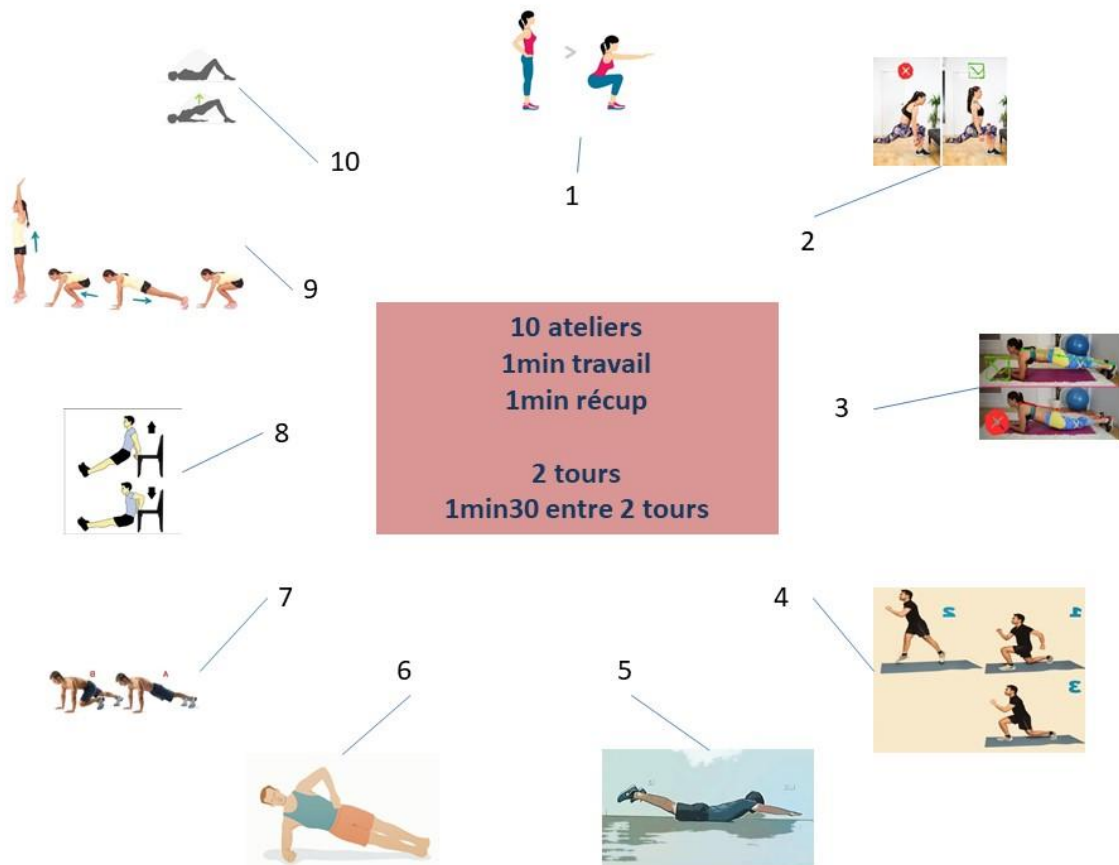
Le but est de faire au début 1 tour du circuit, puis 2, puis arriver à la semaine 4 à 4 à 5 tours du circuit. Réaliser le circuit à son rythme, sans forcer.

Semaine 1 : Minimum 1 tour

Semaine 2 : 1 tour/ 1min30 récup/ 1 tour

Semaine 3 : 1 tour/ 1min30/ 1 tour/1min30/ 1 tour

Semaine 4 : 1 tour/ 1min30/ 1 tour/ 1min30/ 1 tour/ 1min30/ 1 tour



2^{ème} séance de la semaine : CAPACITE AEROBIE :

Séance à travailler sous forme d'effort continu à faible intensité avec une durée minimale de 20min sur la première semaine, et augmenter progressivement la durée, pour arriver à 60min d'effort pour 15min de récup en semaine 4. 20min effort pour 5min de récup en marche active.

Le contenu des séances : course à pied, vélo, rameur. Libre à vous de varier les moyens de locomotion mais de respecter les temps de travail.

Semaine 1 : 20min effort

Semaine 2 : 20min effort/5min récup/ 20min effort

Semaine 3 et 4 : 20min effort/5min récup/ 20min effort/ 5min récup/ 20min effort

PREPARATION PHYSIQUE ESTIVALE

3^{ème} séance de la semaine : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CIRCUIT 2 :

Le but est de faire au début 1 tour du circuit, puis 2, puis arriver à la semaine 4 à 4 à 5 tours du circuit. Réaliser le circuit à son rythme, sans forcer.

Semaine 1 : Minimum 1 tour

Semaine 2 : 1 tour/ 2min récup/ 1 tour

Semaine 3 : 1 tour/ 2min/ 1 tour/ 2min/ 1 tour

Semaine 4 : 1 tour/ 2min/ 1 tour/ 2min/ 1 tour/ 2min/ 1 tour

