

PROPOSITION REPRISE CONFINEMENT



NOTE

Les championnats et entraînements amateurs sont stoppés à minima jusqu'à mi-Janvier. Même s'il y a de nombreuses incertitudes sur la reprise, il faut que vos joueurs maintiennent un travail régulier, voici notre proposition (bien y inclure un échauffement adapté et un retour au calme).

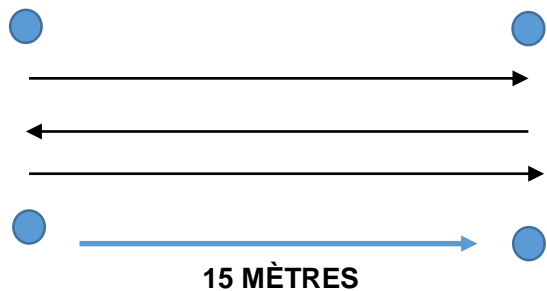
CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR LE PROGRAMME

3 types d'intensité de course :

- Faible : intensité d'échauffement et de récupération (petit trot) – fréquence respiratoire faible – vous pouvez parler aisément
- Modérée : Foulée un peu plus allongée – fréquence respiratoire modérée – vous pouvez dire quelques mots
- Soutenue : Grande foulée – fréquence respiratoire rapide – il est difficile de prononcer un mot

Fartlek : changement d'allure régulier : passez d'une allure modérée à une allure soutenue. Repassez à une allure modérée puis soutenue etc... changez de rythme selon vos sensations.

PROTOCOLE SIT (SPRINT INTERVAL TRAINING)



Sur une distance de 15 mètres, effectuez un maximum d'aller retour jusqu'à la fin du temps indiqué. Récupérez (selon le temps indiqué) puis recommencez.

EXPLICATION DES ABRÉVIATIONS

HIT = Entraînement par intervalles à haute intensité

SIT = Entraînement par intervalles de sprints

RST = Entraînement de répétitions de sprints

R = Récupération entre les séries



PLANNING D'ENTRAINEMENT CONFINEMENT

1^{ère} semaine (endurance fondamentale)

Séance 1 : 40 min à faible intensité + circuit gainage

Séance 2 : 20 min à faible intensité + 25' à intensité modérée + circuit gainage

Séance 3 : 45 min à intensité modérée

Séance 4 : Prévention genou/cheville + Renforcement musculaire général

2^{ème} semaine (travail intermittent - HIT)

Séance 1 : 25 min à intensité modérée + **20 min Fartlek libre** + 10 min retour au calme à intensité faible

Séance 2 : 45 min à intensité modérée + gainage

Séance 3 : Prévention genou/cheville + Renforcement musculaire haut du corps

Séance 4 : 25 min à intensité modérée + **HIT (2 x (8 x 30" soutenue - 30" faible))** – R = 4 min passif + 15 min retour au calme à intensité faible

3^{ème} semaine (HIT + intermittent supramaximaux avec changement de direction (SIT))

Séance 1 : 35 min à intensité modérée + gainage

Séance 2 : 25 min à intensité modérée + **HIT (2 x (8 x 30" soutenue - 30" faible))** – R = 4 min passif + 15 min retour au calme à intensité faible

Séance 3 : Prévention genou/cheville + Renforcement musculaire haut du corps

Séance 4 : 25 min à intensité modérée + **SIT (5 x 15 secondes à vitesse maximale)** – R = 2'30 min passif + 20 min retour au calme à intensité faible



4^{ème} semaine (intermittent supramaximaux avec changements de direction - SIT)

Séance 1 : 40 min à intensité modérée + gainage

Séance 2 : 25 min à intensité modérée + **SIT (6 x 20 secondes à vitesse maximale) – R = 3 min passif** + 20 min retour au calme à intensité faible

Séance 3 : Prévention genoux/chevilles + Renforcement musculaire membres supérieurs

Séance 4 : 25 min à intensité modérée + **SIT (6 x 30 secondes à vitesse maximale) – R = 4 min passif** + 20 min retour au calme à intensité faible

5^{ème} semaine (Explosivité – vitesse - répétition de sprint (RST))

Séance 1 : Circuit Renforcement musculaire membres supérieurs + Circuit explosivité bas du corps

Séance 2 : 20 min à intensité modérée + circuit de mobilisation musculaire + **RST (5 x (5'' à vitesse max – 25'' récup en marchant))** + 20 min retour au calme à intensité faible

Séance 3 : 30 min à intensité modérée + gainage

Séance 4 : 20 min à intensité modérée + circuit de mobilisation musculaire + **RST (7 x (5'' à vitesse max – 25'' récup en marchant))** + 20 min retour au calme à intensité faible

6^{ème} semaine - BONUS (Explosivité – vitesse - répétition de sprint (RST))

Séance 1 : Circuit Renforcement musculaire membres supérieurs + Circuit explosivité bas du corps

Séance 2 : 20 min à intensité modérée + circuit de mobilisation musculaire + **RST (5 x (5'' à vitesse max – 25'' récup en marchant))** + 20 min retour au calme à intensité faible

Séance 3 : 30 min à intensité modérée + gainage

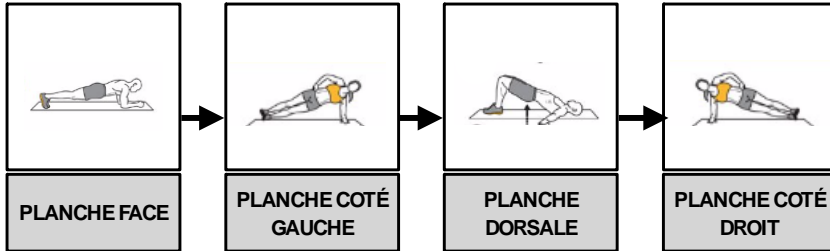
Séance 4 : 20 min à intensité modérée + circuit de mobilisation musculaire + **RST (7 x (5'' à vitesse max – 25'' récup en marchant))** + 20 min retour au calme à intensité faible



GAINAGE & PRÉVENTION



30" par exercice **CIRCUIT GAINAGE** 3-4 tours



1 min de récupération entre les deux tours

PRÉVENTION GENOUX-CHEVILLES



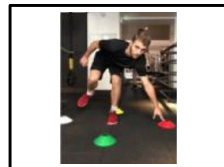
UNIPODAL

30" PAR JAMBES
2 SÉRIES



UNIPODAL YEUX FERMÉS

30" PAR JAMBES
2 SÉRIES



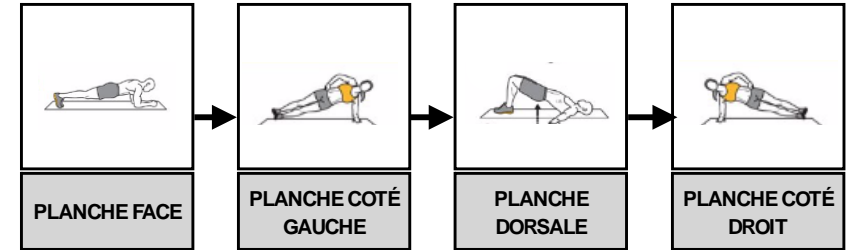
TOUCHE COUPELLES

30" PAR JAMBES
2 SÉRIES

CIRCUIT TRAINING TOUT LE CORPS

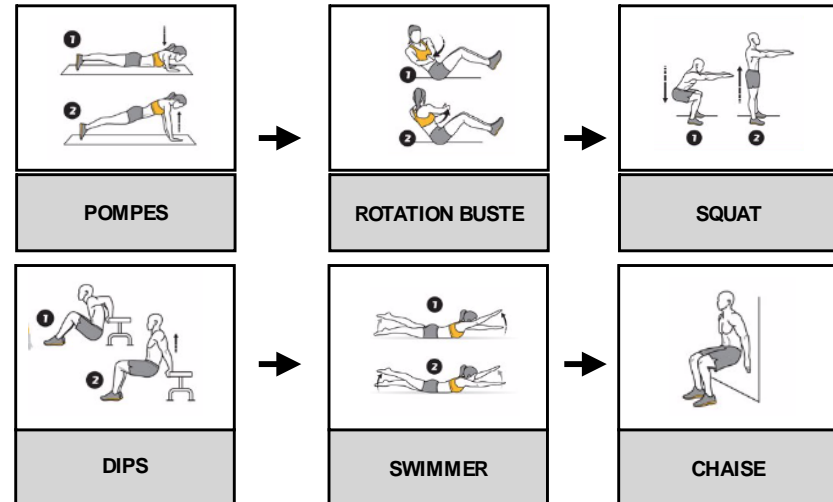


30" par exercice **ROUTINE GAINAGE** 2 tours



1 min de récupération entre les deux tours

30" effort - 15" récup **CIRCUIT TRAINING** 3 - 5 tours



1'30 min de récupération entre chaque série



RENFORCEMENT MEMBRES SUPÉRIEURS



30" par exercice

ROUTINE GAINAGE

2 tours

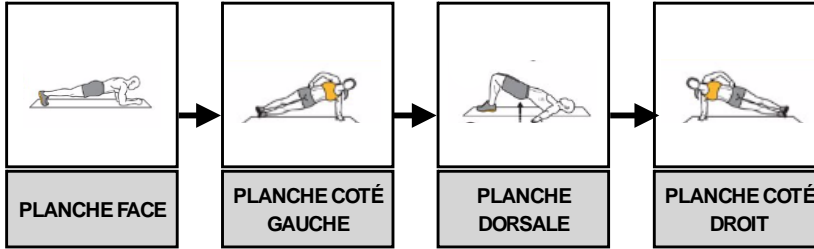


PLANCHE FACE

PLANCHE COTÉ GAUCHE

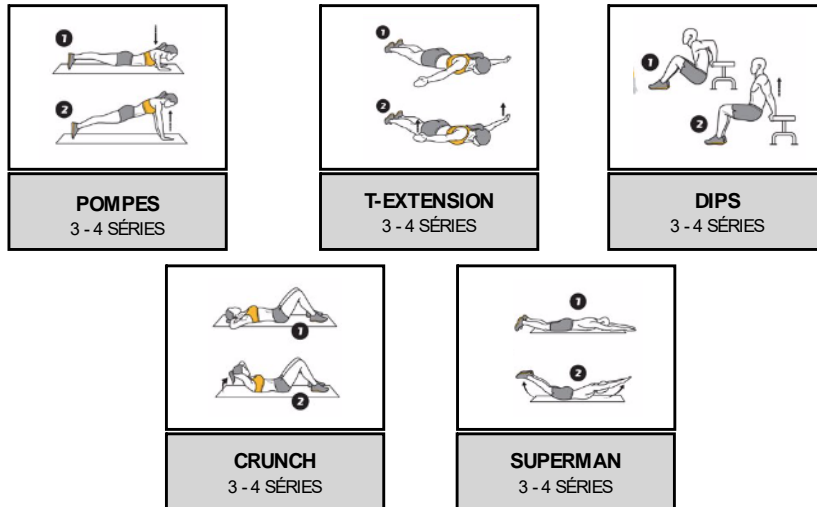
PLANCHE DORSALE

PLANCHE COTÉ DROIT

1 min de récupération entre les deux tours

12/15 répétitions/ex.

RENFORCEMENT MEMBRES SUPÉRIEURS



POMPES
3 - 4 SÉRIES

T-EXTENSION
3 - 4 SÉRIES

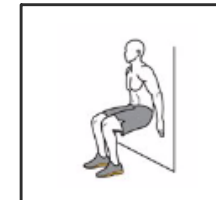
DIPS
3 - 4 SÉRIES

CRUNCH
3 - 4 SÉRIES

SUPERMAN
3 - 4 SÉRIES

1'30 min de récupération entre chaque séries

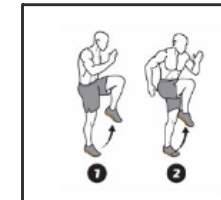
CIRCUIT EXPLOSIVITÉ



CHAISE

30"

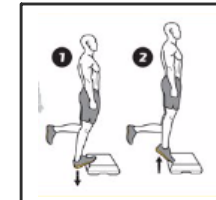
3 - 4 TOURS



MONTÉE DE GENOUX DYNAMIQUE

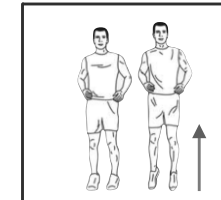
20 REP

1 min de récupération



ÉLÉVATION

30"



BOND JAMBES

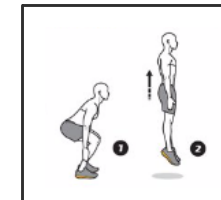
20 REP

1 min de récupération



CHAISE

30"



SQUAT SAUTÉ

10 REP

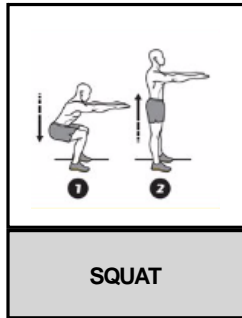
1 min de récupération



MOBILISATION MUSCULAIRE

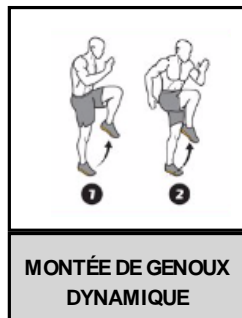


1 TOUR



SQUAT

10 REP



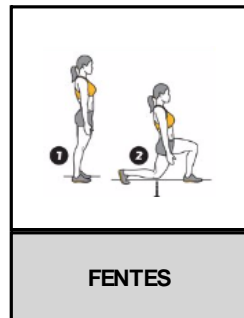
MONTÉE DE GENOUX DYNAMIQUE

20 REP



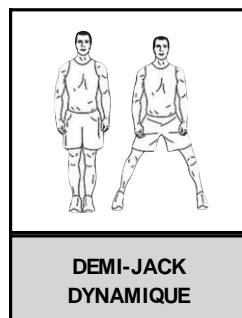
TALONS FESSES DYNAMIQUE

20 REP



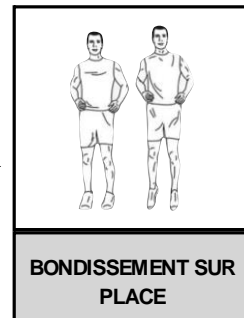
FENTES

10 REP



DEMI-JACK DYNAMIQUE

20 REP



BONDISSEMENT SUR PLACE

20 REP

ROUTINE D'ÉTIREMENT APRÈS SÉANCE

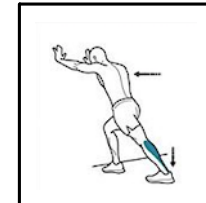


TEMPS DE TRAVAIL PAR POSTURE : 20"

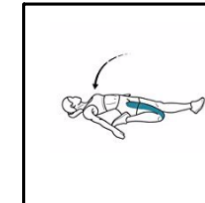
POUR LES ÉTIREMENTS "QUADRICEPS, FESSIERS, ISCHIO, PSOAS" QUI SONT EFFECTUÉES DE FAÇON UNILATÉRALE : COMMENCEZ PAR LE COTÉ DROIT PUIS ENCHAÎNEZ AVEC LE COTÉ GAUCHE.

1 SÉRIE

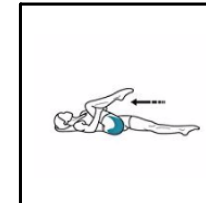
TEMPS TOTAL DE LA ROUTINE : 5'



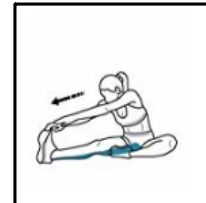
MOLLETS



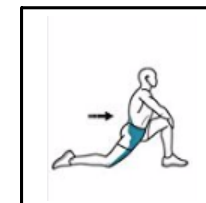
QUADRICEPS



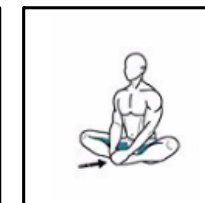
FESSIERS



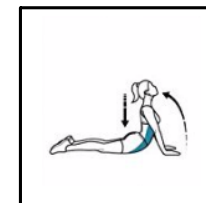
ISCHIO-JAMBIERS



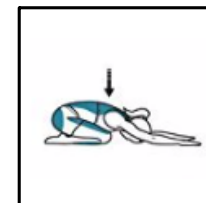
PSOAS



ADDUCTEURS



ABDOMINAUX



LOMBAIRES

