



Préparation physique 2018/2019

Travail, rigueur, confiance



SEMAINE 28

Deux séances au choix + une facultative

Séance 1 :

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
footing : allure modérée			20 min à 30 min	
circuit gainage :	4		25s/atelier	5s
gainage coude face			25s/atelier	5s
gainage lateral (1 côté)			25s/atelier	5s
gainage lateral (l'autre côté)			25s/atelier	5s
squat à vide			25s/atelier	5s
abdo crunch			25s/atelier	5s
pompes			25s/atelier	5s
chaise iso			25s/atelier	1min

Séance 2 :

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
échauffement libre				
courses fractionnée (20/40)	2	6	20s	40s (active) retour point de départ
5 de devant : 55m à 75m				
3ème ligne et centre : 75m à 90m				
demi, arrière et ailier : 85m à 105m				récup entre séries : 3min
renforcement élastique :	3	15		
rotation externe épaule				
rotation interne épaule				
cervicale : avant, arrière, côtés				

Séance 3 :

exercices	séries	répétitions	distance/durée	récupération
échauffement libre				
courses intenses	4	1	4min	2min
5 de devant : 600m à 650m				
3ème ligne et centre : 700m à 750m				
demi, arrière et ailier : 800m à 850m				
proprioception	4		45s/jambe	
cheville/genou				

- pas d'élastique travail à 2 avec un partenaire (intensité faible).
- gainage, renforcement musculaire, proprioception.
- proprioception : seul contre un mur avec une balle, à 2 équilibre sur une jambe et se faire des passes

SEMAINE 29

Séance 1

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
footing : allure modérée			25 min à 35 min	
circuit gainage :	4		30s/atelier	0s
gainage coude face				0s
gainage lateral (1 côté)				0s
gainage lateral (l'autre côté)				0s
squat à vide				0s
abdo crunch				0s
pompes				0s
chaise iso				1min

Séance 2

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
échauffement libre				
courses fractionnée (20/40)	2	7	20s	40s (active) retour point de départ
5 de devant : 55m à 75m				
3ème ligne et centre : 75m à 90m				
demi, arrière et ailier : 85m à 105m			recup entre séries : 2min30s	
renforcement élastique :	3	15		
rotation externe épaule				
rotation interne épaule				
cervicale : avant, arrière, côtés				

Séance 3

exercices	séries	répétitions	distance/durée	récupération
échauffement libre				
courses intenses	4	1	4min	1min
5 de devant : 600m à 650m				
3ème ligne et centre : 700m à 750m				
demi, arrière et ailier : 800m à 850m				
proprioception	4		45s/jambe	
cheville/genou				

Semaine 30

Séance 1

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
footing : allure modérée			30 min à 40 min	
circuit gainage :	4		30s/atelier	0s
gainage coude face				0s
gainage lateral (1 côté)				0s
gainage lateral (l'autre côté)				0s
squat à vide				0s
abdo crunch				0s
pompes				0s
chaise iso				enchainé

Séance 2

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
échauffement libre				
courses fractionnée (20/40)	2	8	20s	40s (active) retour point de départ
5 de devant : 55m à 75m				
3ème ligne et centre : 75m à 90m				
demi, arrière et ailier : 85m à 105m			recup entre séries : 2min30s	
renforcement élastique :	3	15		
rotation externe épaule				
rotation interne épaule				
cervicale : avant, arrière, côtés				

Séance 3

exercices	séries	répétitions	distance/durée	récupération
échauffement libre				
courses intenses	6	1	4min	1min et 30s
5 de devant : 650m à 700m				
3ème ligne et centre : 750m à 800m				
demi, arrière et ailier : 850m à 900m				
proprioception	4		1min/jambe	
cheville/genou				

Semaine du 31

Séance 1

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
footing : allure modérée			35 min à 45 min	
circuit gainage :	4		45s/atelier	
gainage coude face				
gainage lateral (1 côté)				
gainage lateral (l'autre côté)				
squat à vide				
abdo crunch				
pompes				
chaise iso				2min

Séance 2

exercices	séries	répétitions	durée	récupération
échauffement libre				
courses fractionnée (20/40)	1	12	20s	40s (active) retour point de départ
5 de devant : 55m à 75m				
3ème ligne et centre : 75m à 90m				
demi, arrière et ailier : 85m à 105m				recup entre séries : 2min30s
renforcement élastique :	3	15		
rotation externe épaule				
rotation interne épaule				
cervicale : avant, arrière, côtés				

Séance 3

exercices	séries	répétitions	distance/durée	récupération
échauffement libre				
courses intenses	6	1	4min	1min
5 de devant : 650m à 700m				
3ème ligne et centre : 750m à 800m				
demi, arrière et ailier : 850m à 900m				
proprioception	4		1min/jambe	
cheville/genou				

Reprise de l'entraînement M16/M18

Le mercredi 08 août 2018.

Entraînements proposés pendant vacances

Chaque séance débutera 15min après l'heure donnée et durera environ 1h

TOUJOURS PRENDRE BASKET et AFFAIRES DE SPORT

Jeudi 12 juillet : 16h-17h30 au club du Creusot : physique + jeu

Mardi 17 juillet : 9h45-11h30 au club du Creusot : athlétisme

Jeudi 19 juillet : 14h-15h30 à Torcy (long du lac derrière gymnase handball, plage en sable) : lutte

Mardi 24 juillet : 10h-11h30 au club du Montchanin : physique + jeu

Jeudi 26 juillet : 14h-15h30 à Torcy (long du lac derrière gymnase handball, plage en sable) : lutte

Mardi 31 juillet : 17h30-19h30, départ parking club du Creusot : course à pied + gainage (Greg)

Jeudi 2 août : 10h-11h30 au club du Creusot : physique + jeu

Nicolas Pommerel : 06-73-67-14-39

Raphaël Bourillot : 07-62-74-00-27