

PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE

U17M NOE CARBONNE BASKET 2015-2016

Afin de préparer au mieux la saison 2015-2016 et pour aborder dans les meilleures conditions la reprise des entraînements la semaine du lundi 24/08, voici le travail individuel qui vous est proposé en amont.

Pour les motivés, essayez de respecter au plus près l'agencement des séances, l'ordre de programmation ainsi que les temps de repos.

Chaque semaine contient 3 séances à réaliser, ces séances sont identiques, il est judicieux de les réaliser un jour sur deux.

Pensez aux étirements passifs à la fin de chaque séance (20 à 30 secondes en respirant bien), pour favoriser la récupération, accroître votre souplesse et surtout prévenir d'éventuelles blessures.

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

Rien ne vous empêche en parallèle de manipuler le ballon, dribbler, shooter, mais difficile de le faire pendant ces séances principalement axées sur le travail physique.

SEMAINE 1 (du 03 Aout au 09 Aout)

Footing : 15min

Repos : 5min

Gainage : 3 séries de 20s gainage / 10s repos, repos 1min30 entre chaque série.

Pompes : 3 séries de 6 pompes, repos 1min entre chaque série

Footing : 5min

Etirements passifs : 10min

SEMAINE 2 (du 10 Aout au 16 Aout)

Footing : 15min

Repos : 5min

Gainage : 3 séries de 20s gainage / 10s repos, repos 1min30 entre chaque série.

Pompes : 3 séries de 8 pompes, repos 1min30 entre chaque série

Fractionné : 6 séries de (30s allure forte / 30s allure modérée), à répéter 2 fois, 2min de récupération entre les 2 séries de 6.

Etirements passifs : 10min

SEMAINE 3 (du 17 Aout au 23 Aout)

Footing : 15min

Repos : 5min

Gainage : 3 séries de 30s gainage / 15s repos, repos 2min entre chaque série.

Pompes : 3 séries de 10 pompes, repos 2min entre chaque série

Fractionné : 8 séries de (30s allure forte / 30s allure modérée), à répéter 2 fois, 2min de récupération entre les 2 séries de 8.

Etirements passifs : 10min

FOOTING

Si possible sur terrain souple (chemin, herbe, ...)





Intensité modérée et régulière (être capable de parler pendant la course est un bon repère).

Il sert d'échauffement donc à ne pas bâcler.

GAINAGE

On travaille sous forme intermittente : alternance de temps de travail et de temps de repos : 20 secondes de travail et 10 secondes de repos les deux premières semaines, puis 30 secondes et 15 secondes la troisième. On change d'exercice après chaque repos.

Veillez à la qualité des contractions musculaires, faites bien attention à la position du dos (ne pas cambrer au niveau des lombaires).

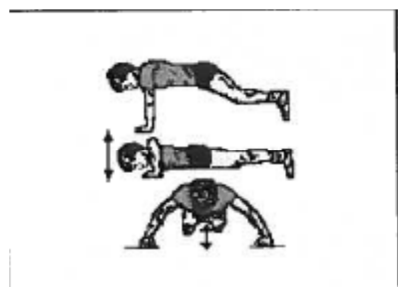
Gainage	Planche latérale G	Planche latérale D	Gainage dorsal
			

POMPES

Repère : position de départ au sol, écartement des mains supérieur à la largeur des épaules. Descendre le buste jusqu'à frôler le sol avec le nez, en gardant les abdominaux sous tension. Revenir à la position de départ.

Respiration : inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Variante : posez les genoux au sol pour rendre l'exercice moins difficile.



FRACTIONNE

Si possible sur piste d'athlétisme (ou à défaut terrain de foot) pour avoir des repères.

On travaille sous forme d'une série d'alternance de courses de 30 secondes à allure forte, puis 30 secondes à allure modérée, à répéter avec 2 minutes de récupération entre les séries.

Intensité forte sur les temps d'accélération en maintenant une vitesse élevée sur toute la période de temps demandée. On se situe à environ 80-90% d'un sprint.

Course de récupération à allure très modérée sur la période de temps demandée, évitez de marcher.