



R.C. Bolbec
Handball

SAISON 2017/2018

ÉQUIPE -15F Région

La Préparation Physique estivale

Vous trouverez ci-joint un programme de préparation physique ou d' «entretien» physique.

Ce programme vous permettra de reprendre le stage avec une bonne condition physique et donc devrait vous permettre de l'effectuer dans de meilleures conditions.

Je vous rappelle que le suivi de ce programme repose avant tout sur votre motivation à faire partie du groupe région et votre aspiration à vous maintenir en bonne forme physique, ou encore réduire le risque de blessures.

Les matchs d'accession Région auront lieu le 16 ou 17 septembre d'où la nécessité d'être prête physiquement.

Le stage de reprise devrait ainsi nous permettre de travailler davantage techniquement si votre préparation a été bien effectuée.

Tout préparation physique nécessite de s'hydrater, s'échauffer, s'étirer, avant et après la séance.

Bien sûr à vous de l'effectuer dans les meilleures conditions possible c'est-à-dire le matin ou le soir surtout en période de chaleur selon l'endroit où vous vous trouvez ou le temps que vous aurez.

!! Pensez à utiliser des chaussures adaptées à la course en extérieure.

Si vous entamez la préparation faites la dans l'ordre indiqué ne « sautez » pas de séance même si vous commencez plus tard ou si vous êtes décalée (cohérence dans la préparation physique).

Enfin si vous êtes en difficulté sur les séances diminuez le temps ou les répétitions car mieux vaut réduire et faire bien plutôt que mal ou « bâcler » la séance.

En juillet, pratiquer des activités sportives (vélo, piscine, footing, tennis etc ...)

Bonnes Vacances

Delphine

Préparation Physique

Préparation Physique de 5 semaines (2 semaines à 2 séances et 3 semaines à 3 séances / semaine)

Semaine 1 : du 14 juillet au 30 juillet

Semaine 2 : du 31 juillet au 06 août

Semaine 3 : du 07 août au 13 août

Semaine 4 : du 14 août au 20 août

Semaine 5 : du 21 août au 27 août

Idéalement, travailler lundi / mercredi / vendredi

MAIS en tout cas, laisser toujours au moins **1 jour de repos** entre les séances

Semaine 1 et Semaine 2 :

- 1 footing de 30 minutes + Renforcement Musculaire (*voir feuille jointe*)

- 1 Séance Généralisée (*voir feuille jointe*)

Semaine 3, Semaine 4 et Semaine 5 :

- 1 Séance de Course

- 1 Séance Généralisée

- 1 Séance de course

Bon courage !

1 Séance de Course =

- Courir 5 minutes, récupérer 3 minutes
- Courir 5 minutes, récupérer 3 minutes
- Courir 5 minutes, récupérer 3 minutes
- Se reposer 5 minutes
- Courir 5 minutes, récupérer 3 minutes
- Courir 5 minutes, récupérer 3 minutes
- Courir 5 minutes, récupérer 3 minutes