

Préparation Physique 17 Masculins

Cette préparation vous permettra de garder la forme, vous entretenir avant la reprise de la nouvelle saison ! **Continuez à pratiquer des activités diverses** ! (exemples : Natation, Tennis, Footing, Vélo) Varier les activités ! et Attention aux personnes désirant faire du BMX 😊

Je compte sur votre investissement personnel afin de réaliser une grande saison dès la reprise ! Je compte sur vous, revenez en pleine forme et motivé !!

VOICI LE PROGRAMME : **5 SEMAINES PREVUES AVEC 2 SEMAINES à 2 Séances**
(Semaines 1 et 2) et 3 SEMAINES à 3 Séances (Semaines 3-4-5)

SEMAINE 1 : 17 juillet – 23 juillet

SEMAINE 2 : 24 Juillet – 30 juillet

SEMAINE 3 : 31 Juillet – 6 Août

SEMAINE 4 : 7 Août – 13 Août

SEMAINE 5 : 14 Août – 20 Août

IDEALEMENT, Vous réaliserez les Séances les LUNDIS / MERCREDIS / VENDREDIS, avec 1 JOUR de repos entre chaque séance : OBLIGATOIRE !!!!

Pour les SEMAINES 1 ET 2 : 2 SEANCES

Travailler 2 jours soit LUNDI - MERCREDI ou MERCREDI – VENDREDI, chaque semaine

⇒ **Séance 1 : 1 Footing de 45 minutes + Renforcement Musculaire :**

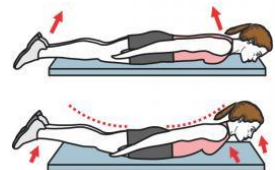
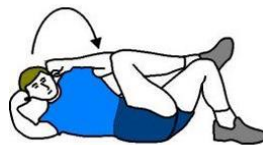
6 séries de 30 abdominaux (**3 Séries de CRUNCH normal, 3 Séries de CRUNCH OBLIQUE**)

6 séries de 30 Pompes

4 séries de 20 dorsaux (voir dessin ci-après)

Terminer par du Gainage : 2 fois 4 répétitions : 1 REP = Travail 15secondes/Repos 15s (de chaque côté : Ventral, Latéral Droit et Latéral Gauche, Dorsal). = **2x [4 X (15/15)] = 2 fois 1 min de travail total, 1 minute de repos total. FINIR PAR ETIREMENTS**

⇒ **Séance 2 : Séance Générale (jointe à la préparation : page 3-4)**



Abdominaux type CRUNCH Normal

Abdominaux type CRUNCH-OBLIQUE

Dorsaux

Pour les SEMAINES 3, 4 et 5 : 3 SEANCES

Travailler LUNDI - MERCREDI et VENDREDI chaque semaine OU MARDI – JEUDI - SAMEDI

⇒ **Séance 1 : FOOTING + RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Footing de 50 minutes + Renforcement Musculaire (en début ou en fin de séance à votre préférence)

Renforcement musculaire 30/30 = ANNEXE 1 FAIRE 3 SERIES du circuit avec 2 minutes de repos entre chaque série

⇒ **Séance 2 : SEANCE GENERALE**

VOIR DOCUMENT PAGE 3-4

⇒ **Séance 3 : TYPE FRACTIONNE**

Courir 8 minutes – Récupération 4 minutes et recommencer ceci 3 fois !

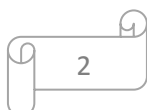
Récupération de 6 minutes entre les 2 séries

Puis de nouveau : Courir 8 minutes – Récupération 4 minutes. Recommencer ceci 3 fois !

EN RESUME SUR LES 3 DERNIERES SEMAINES :

- 1 séance de Type Footing / Renforcement
- 1 séance Générale, placée entre le Footing et le Fractionné
- 1 séance de Type Fractionné

BONNES VACANCES ET BON COURAGE 😊



SEANCE GENERALE 17 M

ECHAUFFEMENT TYPE ARTICULAIRE – DEVEROUILLAGE

FOOTING DE 10 MINUTES, allure 60-70% de votre maximum pour faire monter la température musculaire

EXERCICES DE PREPARATION AUX SPRINTS :

- 1) Montée de genoux sur 2x50m (dos droit, bras dynamique à la foulée, pas de contact du talon au sol, regard devant)
- 2) Talons aux fesses sur 2x50m (dos droit, bras dynamique à la foulée, pas de contact du talon au sol, regard devant)
- 3) Travail sur les pointes : 2x50m (dos droit, bras dynamique à la foulée, pas de contact du talon au sol, regard devant)



- 4) Foulées Bondissantes : 2x50m (dos droit, bras dynamique à la foulée, pas de contact du talon au sol, point d'appuis sur les pointes de pieds, mise en tension-renvoi)



P

Pour les curieux : Taper sur Internet : « foulée bondissantes en athlétisme »

- 5) Légères accélérations sur 50m afin de se préparer aux distances de course : 4x50m (50 mètres en accélération légère, 50m récupération trottinant, 50m accélération, 50m récupération et ceci 2 FOIS !!!!)

Puis faire :

1) SPRINTS :

Série 1 : <u>Accélération sur 20 m</u> <u>Faire 8 accélérations</u> <u>1 minute de récupération entre CHAQUE SPRINT</u> RECUPERATION 5-7 MINUTES avant Série 2	Série 2 : <u>Accélération sur 20 m</u> <u>Faire 8 accélérations</u> <u>1 minute de récupération entre CHAQUE SPRINT</u> RECUPERATION 10 MINUTES
--	---

Récupération inter-sprint (entre les sprints) : **en marchant jusqu'au point de départ**

Cette séance est spécifique au sprint. Les règles pour développer la vitesse sont simples, il faut que le sprint soit effectué à fond, avec de la fraîcheur physique, d'où les temps de récupération entre les sprints et séries.

Importance de la récupération...

Pour varier cette séance durant les 3 semaines, **POSSIBILITE DE LA FAIRE EN Côte !!!** (Monter – Redescendre ...)

2) Renforcement musculaire :

VOIR ANNEXE 1

4 séries à réaliser !

2 minutes de repos entre chaque série !

Récupération finale de 10 minutes

TERMINER LA SEANCE par une course lente de 5 minutes pour la récupération + Etirements – Assouplissements / Marcher sans chaussure (Herbe) pendant 4-5 minutes = Dérouler la foulée !



R. C. BOLBEC HANDBALL

SAISON 2017 / 2018

-17 MASCULINS

STAGE DE REPRISE

Du LUNDI 21 Août au VENDREDI 1 SEPTEMBRE 2017

Lundi 21/08	Mardi 22/08	Mercredi 23/08	Jeudi 24/08	Vendredi 25/08 - Samedi 26/08 - Dimanche 27/08	
10h00 – 12h00 Bois du Vivier		10h00 – 12h00 Piste Champs des Oiseaux		STAGE 2-3 JOURS (Jumièges à confirmer) Départ vendredi / retour Dimanche soir Informations à la reprise OU JOURNEE SORTIE VELO BOLBEC – ??? (Prévoir Pique-Nique Casque Gillet) Accompagnateurs Parents ? En voiture et en vélo	
12h30-13h30 Repas Salle J.Anquetil		12h30-13h30 Repas Salle J.Anquetil			
14h00 – 15h30 Salle J.Anquetil		14h00 – 15h30 Salle J.Anquetil			
Lundi 28/08	Mardi 29/08	Mercredi 30/08	Jeudi 31/08	Vendredi 01/09	Samedi 02/09
10h00 – 12h00 Bois du Vivier		10h00 – 12h00 Piste Champs des Oiseaux			
12h30-13h30 Repas Salle J.Anquetil		12h30-13h30 Repas Salle J.Anquetil			
14h00 – 15h30 Salle J.Anquetil		14h00 – 15h30 Salle J.Anquetil		15h30-17h Salle J.Anquetil	



R. C. BOLBEC HANDBALL

REPRISE DES ENTRAINEMENTS 17 M

MERCREDI 6 SEPTEMBRE : 18H30-20H ANQUETIL

VENDREDI 8 SEPTEMBRE : 18H30-20H ANQUETIL

IMPORTANT

- ⇒ Pour les séances au Bois du Vivier se munir d'une paire de chaussure de type footing
- ⇒ Pour la séance sur PISTE se munir d'une paire de chaussure de type running (pour sol dur)
- ⇒ Prévoir les repas pour Lundi 21/08, Mercredi 23/08, Lundi 28/08 et Mercredi 30/08
- ⇒ **STAGE COHESION : JUMIEGES (A CONFIRMER) : Possibilité départ du Vendredi 25 Août au Dimanche soir 27 Août**
Ou SORTIE VELO SAMEDI 26 AOUT ! exemple : Distance Bolbec – Etretat : 30KMS aller (aller : 2h30-2h45 selon le rythme) - **Retour vers 18H30-19H salle Anquetil si solution choisie**
- ⇒ Le stage est évidemment à faire dans son intégralité !
- ⇒ **Un TOURNOI D'AVANT-SAISON ou des matchs amicaux seront surement ajouter à cette préparation. PLUS D'INFORMATION A LA REPRISE LE LUNDI 21/08 !**

PREVOIR DE L'EAU pour toutes les séances !!



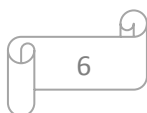
- ✓ **PREVENIR EN CAS D'ABSENCE**
- ✓ **Toute absence sera à justifier !**
- ✓ **FAIRE SA LICENCE !!!! (au plus vite après avoir reçu les documents, ou mail Gest'hand)**

Pour toutes informations complémentaires,

KEVIN : Téléphone : 06.18.36.40.81 **Mail** : kevin-hand@hotmail.fr

A très bientôt

BONNES VACANCES, KEVIN



ANNEXE 1

Tonification complète sans matériel 12 exercices



Fentes sautées **11**



Gainage costal
12



Pompes sur genoux
1



Soulevé de fesses **10**



2 Crunch inversé



9 Crunch-abdos croisé

Circuit Training 30"effort 30"repos

2'repos inter-série

Faire de 1 à 5 séries



3 Burpee



8 Mountain climber



4 Ciseau costal



7 Jumping jack

















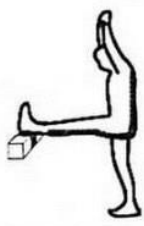
6 Gainage ventral



5 Double crunch

<http://entrainement-sportif.fr>

ANNEXES 2 ETIREMENTS / ASSOUPPLISSEMENTS MUSCULAIRES

arrière	 ischios jambiers en rotation	 ischios (consignes: pointe de pied vers soi, dos droit)	 ischios
arrière	 fessiers	 fessiers	 mollets
avant	 quadriceps	 quadriceps (consignes: serrer les fesses)	 psoas (haut de l'avant cuisse)
côtés	 adducteurs (intérieur adducteurs)	 couturiers (extérieur des cuisses)	 couturiers
<u>le buste</u>	 dos (consignes: fesses serrées, talons au sol)	 dos et intercostaux	 ischio jambiers et dos