



R.C. Bolbec
Handball

SÉANCE GÉNÉRALISÉE -15F / -17F

Séance qui se traduit par du travail des membres inférieurs (jambes) et membres supérieurs (bras + abdominaux) sous forme de petits exercices **qui s'enchaînent**.

10 minutes d'échauffement en course

5 minutes d'échauffement articulaire (montées de genoux, talons fesses, chevilles, bras, épaules, cou...)

Attention l'échauffement doit vous préparer à accélérer dès le premier exercice

Puis faire les exercices dans l'ordre indiqué ci-dessous :

Exercice A

Sprint sur 20 mètres retour en trotinant - Faire 8 sprints

Récupérer 3 minutes

Exercice B

Bras pompes faire 10 (2 séries de 10)



Exercice C

Travail d'appuis sur place : passer d'un pied sur l'autre alternativement avec poussée de chaque jambe
Enchaîner 3 séries de 20 (10 de chaque jambe) en récupérant entre les séries

Récupérer 1 minute

Exercice D

Travail en changement de direction

Sur une distance de 5 mètres faire 10 « Aller/Retour » très rapides (s'arrêter sur une jambe et repousser pour repartir avec l'autre)

Faire 2 séries de 10 en récupérant 2 minutes entre les 2 séries

Récupérer 3 minutes

Exercice E Abdominaux faire 3 séries



Récupérer 10 minutes

Reprendre les exercices dans l'ordre suivant une deuxième fois :

B/C/D/E/A