

Prépa physique saison 2017-2018

Pour -18, +16.

Période de base (8 séances en 10 jours)

Chacun doit retrouver sa capacité physique fondamentale

Cela ne sert pas à rien d'aller plus vite (pulsations) ou d'en faire plus au début.

L'augmentation de la charge de travail et de l'intensité doit se faire progressivement.

Tous les exercices de gainage ou de musculation proposés ne doivent pas générer de douleurs, si c'est le cas changez la position ou abandonnez l'exercice en le remplaçant par un équivalent.

RESPECTEZ LES PHASES DE REPOS

Un temps de travail doit être suivi du même temps de repos (pour le gainage et la musculation).

Les étirements sont très importants pour éviter les courbatures mais aussi les blessures éventuelles, prenez cette partie de l'entraînement très au sérieux.

Pour les plus jeunes (-15)

Venez les mêmes jours, si vous le désirez, un entraînement spécifique vous sera dispensé.

NE FAITES SURTOUT PAS LA MÊME CHOSE QUE LES GRANDS.

vendredi 04 Août 18h00

Footing de 30' à 130 pulsations/minutes (prendre le pouls après 5 mn de course) Gainage:(page 176 exercice1.3) 30" sur le coude gauche, 15 pompes, 20 rameurs, 10 flexions. 30"sur le coude droit, 15 pompes, 20 rameurs, 10 flexions, 30" à plat dos sur les coudes, 15 pompes, 20 rameurs, 10 flexions, 30" à plat ventre sur les coudes, 15 pompes, 20 rameurs, 10 flexions; 2 séquences d'étirements (voir feuille) 20" chaque étirements

Samedi 05 aout 10h00:

Footing: 30' toujours à 130 puls/mn

Gainage :

1. Position de gainage ventral sur les coudes30 sec.
2. Toujours en gainage ventral on monte le fessier et on redescend 30sec
3. Toujours en gainage ventral on est sur les coudes et on avance et on recule doucement 30 sec
4. Toujours en gainage ventral on monte avec un bras puis l'autre et on redescend de la même façon au bout de 15 secondes on change de bras pour le début

Faire 2 fois chaque exercice + 4 séries de 15 pompes + 4 séries de 15 sauts poitrine. Repos de 3mn entre chaque série. Etirements idem

Séance avec Ballon

Lundi 07 août 17h30

Footing: 35' à 130 puls/mn. Gainage (page 28) : tenir 30''

ENCART 9

La notion de moment d'inertie.

La difficulté de l'exercice peut être augmentée ou diminuée en fonction de la grandeur de ce que l'on nomme le moment d'inertie.

Lorsqu'on mobilise un segment, celui-ci est caractérisé par sa masse (m) et la distance qui sépare le point de rotation du centre de masse du segment concerné (r). Le moment d'inertie (I) est le produit de la masse par la distance élevée au carré ($I = m \cdot r^2$).

Il est donc évident que plus le segment à mobiliser est long et plus il est lourd, plus l'exercice sera difficile (et inversement). Concrètement cela signifie

que lorsque vous effectuez un exercice d'abdominaux par exemple, si vous croisez les bras sur la poitrine, l'exercice sera plus facile que si vous placez les mains derrière la tête ou, pire encore, si vous tendez les bras dans le prolongement du tronc. La masse totale n'a pas changé, mais en éloignant les masses du point de rotation, vous augmentez le moment d'inertie, donc la difficulté de l'exercice. De même, si



2) bras le long du corp 30'' +20 p +20 S.

pour faire travailler les abdominaux

GAINAGE

1- bras tendus derrière la tête + 20 pompes + 20 squats avec une charge sur les épaules (avec un coéquipier sur le dos.)

Attention de bien garder le dos droit : ce sont les cuisses qui travaillent, pas le dos qui souffre.

2-bras le long du corp +20 p +20squats

3- mains sur les épaules + 20p + 20 squats

4-mains derrière la nuque +20p + 20squats

Etirements idem – Séance avec ballon

Mercredi 09 août 17h30

Footing: 35' à 130 puls/mn

Gainage (page 36) : 1) maintien de position 45''+20 pompes +20 poussées des cuisses(allongé sur le dos, fléchir les jambes au max, asseoir un coéquipier sur ses pieds ensuite repousser. (Faire les mouvements lentement)

20 pompes + 20 poussées

A 1.3

POSITION DE DÉPART
En position finale de A1.1, maintenue en isométrie.

EXERCICE
Réaliser des petites rotations des épaules sur la droite et sur la gauche pour solliciter les obliques. Lorsque le niveau est suffisant, ces petites rotations peuvent être effectuées en tenant dans les mains un médicine-ball.

36 **GAINAGE** exercices de gainage chaîne antérieure

A 1.4

POSITION DE DÉPART
En position finale de A1.1, maintenue en isométrie, bras le long du corps.

EXERCICE
Effectuer une besucule latérale pour aller toucher un genou puis l'autre afin de solliciter les obliques. L'expiration se fait sur l'opposition main - genou et l'inspiration sur le retour à la position de départ.

exercices 1 **GAINAGE**

2-Poser le coude au sol à droite puis à gauche pendant 60''+20 pompes +20 poussées

3-Maintien 45''+20 pompes+ 20 poussées

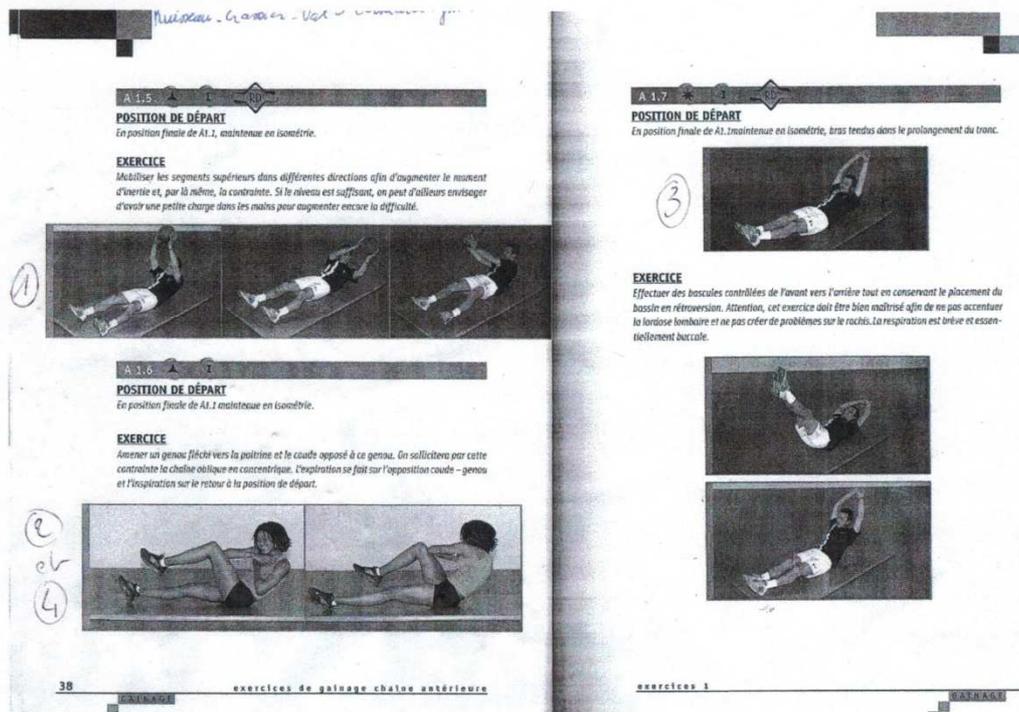
4-Planche avant sur les coudes, toucher le genou droit avec la main gauche à droite et inversement
60" + 20 pompes + 20 poussées

Etirements idem. Séance avec Ballon

Jeudi 10 août 17h30

Footing de 40 ' mais à 140 pulsations /mn (toujours prendre les puls après 5 mn de course)

Gainage (page 38):1-Maintien puis mouvement avec ballon pendant 60" +20 pompes +30 flexions



2-Toucher le genou droit avec le coude gauche et vice versa +20 p + 30 flex

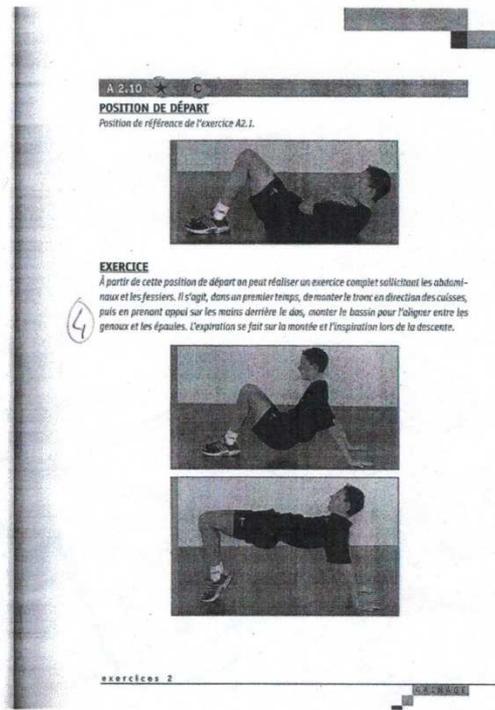
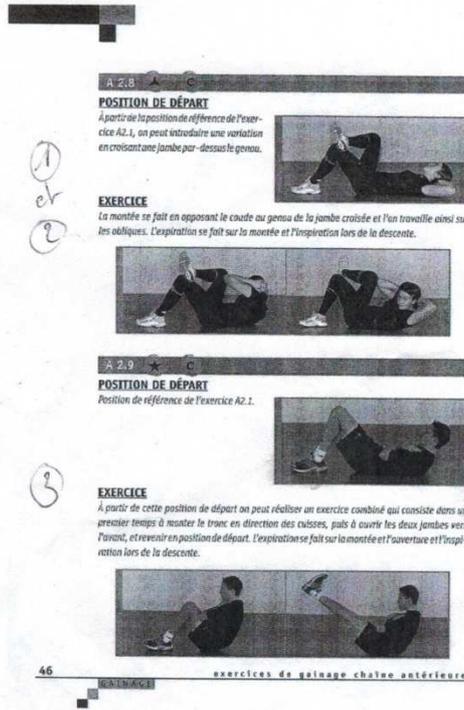
3-Maintien de la position 60" +20 p + 30 flex

4-idem 2 +20 p +30 flex

Etirements idem Séance avec Ballon

Vendredi 11 août 17h30

Footing de 40' à 140 puls/mn



Gainage (page 46) : 1-allongé sur le dos croiser jambe droite et toucher coude gauche genou droit +20 pompes + 30" chaise (appui dos au mur jambes pliées à 90°)

2-Inverser le croisement des jambes et le mouvement +20 p + 30" chaise

3-Monter les épaules et lever les jambes en même temps (eh oui!) +20 p + 30" chaise

4-Prendre à chaque fois la position de départ, et lever le bassin en prenant appui sur les mains + 20 p + 30" chaise

Etirements idem Séance avec Ballon

Lundi 14 août 17h30

Footings: même parcours que le premier jour mais chacun va à son rythme suivant les battements de son cœur (qui devra être à 140 puls/mn)

Gainage: 1 -60" sur le coude gauche + 20 pompes + 30 flexions

2-60" sur le coude droit +20pompes + 30 flexions

3-60" sur les coudes à plat dos +20 pompes +30 flexions

4-60" sur les coudes à plat ventre +20 pompes +30 flexions

Etirements idem Séance avec Ballon

AUGMENTATION DE L'INTENSITE ET DE LA CHARGE DE TRAVAIL

Mardi 15 août 10h00

Footings: 40' à 160 puls/mn

Gainage: mêmes exercices que le 06 08 mais 60" de durée

Musculation: augmenter le nombre de 10 unités (25 pompes, 30 rameurs, 20 flexions)

Etirements idem Séance avec Ballon

Mercredi 16 août 17h30

Footing: de 40' à 160 puls/mn (trouvez un parcours vallonné, avec des côtes assez longues)

Gainage: idem 07 08 mais 3 fois chaque exercice Muscu: + 10 pompes et + 5 sauts

Etirements idem Séance avec Ballon

Vendredi 18 août 17h30

Tour du canal au maximum de vos capacités

Montée gendarmerie: talons fesses, jambes tendues, montée de genoux, normale.

Gainage idem 10 08 mais 45" Exercices +10

Séance avec Ballon Etirements

Samedi 19 août 10h00

Escaliers-entraînement dans gymnase

Ou match amical

Lundi 21 août 17h30

Test VAMEVAL. Entraînement avec ballon. Gainage, musculation

Nouveau cycle: travail de puissance / Fractionné

Mardi 22 août 17h30

footing jusqu'au syphon 4x200m en 40" (avec 40" de repos entre) 2x100m en 15" (repos 15") 5 séries de 3' de travail à vide (sans ballon) avec 3' de repos. Entraînement avec ballon

Jeudi 24 août 17h30

Footing jusqu'au syphon 4x200 m en 40" 4x100 en 15" 4x40m

Entraînement avec ballon

Vendredi 25 août

Match amical ou entraînement gymnase

Samedi 26 août

Match amical

Lundi 28 août 17h30

Fractionné : 5 séries de 5 sec course-5 sec repos

Entrainement avec ballon. Vitesse, musculation

Mercredi 30 août 17h30

Fractionné

Entrainement avec ballon

Vendredi 01 septembre 17h30

Vitesse + Entrainement avec ballon

Samedi 02 septembre

Match amical Revigny/ornain (-18)

Samedi 09 septembre

Match amical