PRÉPARATION PHYSIQUE

Pôle Tours - ETE 2017

Pourquoi un programme physique pendant les vacances ?

- Prévenir les blessures
- Endurer plus facilement la charge d'entraînement à la rentrée
- Etre performant dès les premières compétitions de l'année
- Travailler le mental (le goût de l'effort, la résistance, la persévérance, le dépassement de soi...)

JE FAIS LE PROGRAMME PHYSIQUE POUR TOUTES CES BONNES RAISONS !

Matériel 1 corde à sauter, une montre chronomètre, de la volonté!
Dates **10 juillet au 13 août**

COURSE A PIED

Pour connaître la distance à parcourir calculer à l'aide du tableau des performances

footings de 20 min (80% VMA)

date : ...../...../..... .....h..... date : ...../...../..... .....h.....

footing de 30 min (75% VMA)

date : ...../...../..... .....h..... date : ...../...../..... .....h.....

footing de 45 min (70% VMA)

date : ...../...../..... .....h..... date : ...../...../..... .....h.....

12 tours 1/2 soit 5km (piste athlétisme de 400 mètres) Temps : .....minutes.....secondes

COOPER (12 minutes autour de la piste de 400 m Nombre de tours ..... Distance .....mètres

Chaque footing doit être espacé d'au moins 2 jours. Le rythme doit être adapté de façon à pouvoir tenir le temps indiqué sans s'arrêter. Courez à votre niveau mais en ayant une vitesse progressive du lent au vite. Si vous finissez sans être essoufflé, vous perdez votre temps... Surtout n'oubliez pas de boire beaucoup et de vous étirer, juste après avoir couru.

CORDE A SAUTER

Test 2 minutes (nombre de fautes)

date : ...../...../..... résultat :..... date : ...../...../..... résultat :.....

Test 1 minute (nombre de tour)

date : ...../...../..... résultat :..... date : ...../...../..... résultat :.....

Test double tours

date : ...../...../..... résultat :..... date : ...../...../..... résultat :.....

Séance corde à sauter : 2 x 10 minutes (30 secondes de sauts / 30 secondes de pause)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1 - définir durée positions statiques
2 - définir nombre de circuits
3 - Augmenter nombre de répétitions si possible
4 - Vidéo à regarder à cette adresse :
http://www.youtube.com/watch?v=qcBbg-RVE8g

Niveau 1

X 2

X 10

X 5

X 10

X 2

Niveau 2

X 2

X 10

X 5

X 10

X 10

X 2

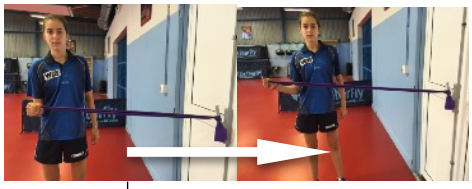
X 10

X 10

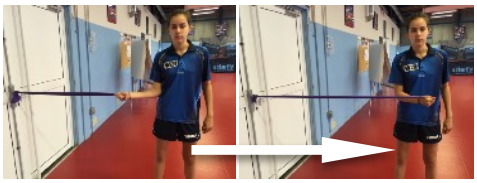
PREVENTION EPAULES

Exo 1 - fixateurs des omoplates

Exo 2 - rotateurs externes



Exo 3 - rotateurs internes

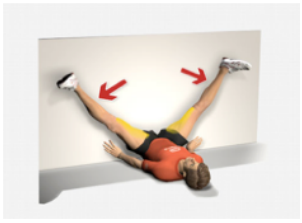


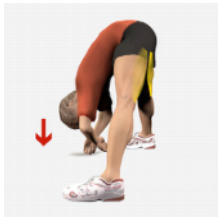
Exo 4 - étirement de la capsule externe

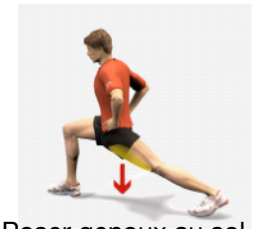
- Réaliser le mouvement LENTEMENT !
- Garder les avant-bras en angles droit
- Exo 1 - tirer les épaules vers l'arrière
- Exo 2 et 3 - poing fermé pouce vers le haut - coude collé au corps

5 series de 20 répétitions - 30 secondes de repos entre les séries

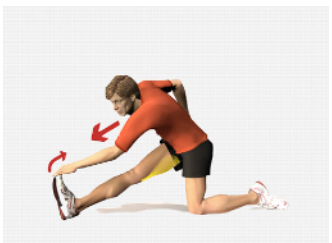
ETIREMENTS

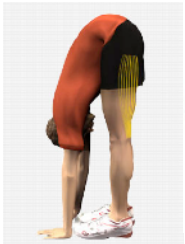


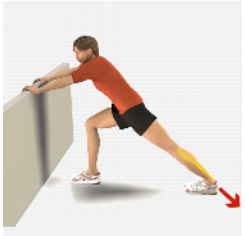


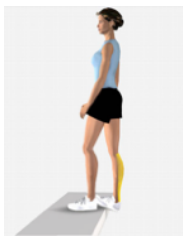


Poser genoux au sol









PLANIFICATION

10 juillet au 13 août 2017

SEMAINE 1 - **10 au 16 juillet**

JOUR 1 - 1 footing de 45 min à 70% de VMA + étirements
JOUR 2 - 3 tests corde à sauter - niveau 1 renforcement musculaire + étirements
JOUR 3 - un autre sport au moins 45 minutes (natation, vélo ou autre) + prévention épaules

SEMAINE 2 - **17 au 23 juillet**

JOUR 1 - 1 footing de 30 min à 75% de VMA + étirements
JOUR 2 - 3 tests corde à sauter - niveau 2 renforcement musculaire + étirements
JOUR 3 - un autre sport au moins 45 minutes (natation, vélo ou autre) + prévention épaules

SEMAINE 3 - **24 au 30 juillet**

JOUR 1 - 1 test de course à pied sur 5km + étirements
JOUR 2 - 3 tests corde à sauter - niveau 1 renforcement musculaire + étirements
JOUR 3 - un autre sport au moins 45 minutes (natation, vélo ou autre) + prévention épaules

SEMAINE 4 - **31 juillet au 6 août**

JOUR 1 - 1 footing de 20 min à 80% de VMA + étirements
JOUR 2 - 3 tests corde à sauter - niveau 2 renforcement musculaire + étirements
JOUR 3 - un autre sport au moins 45 minutes (natation, vélo ou autre) + prévention épaules

SEMAINE 5 - **7 au 13 août**

JOUR 1 - 1 test course à pied COOPER + étirements
JOUR 2 - 3 tests corde à sauter - niveau 2 renforcement musculaire + étirements
JOUR 3 - un autre sport au moins 45 minutes (natation, vélo ou autre) + prévention épaules

VMA (vitesse maximale aérobie) c'est la vitesse de course à laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène.

Clément	PREVOT	15,5 km/h
Louis	LAINE-CAMPINO	15,5 km/h
Théo	DEMARCHE	15 km/h
Martin	BLOT	15 km/h
Thibault	PORET	15 km/h
William	PESSY	15 km/h
Romane	THAUVIN	13,5 km/h
Fiona	FASILLEAU	13,5 km/h
Tessa	DEMIER	12,5 km/h

Pour les nouveaux, essayez de vous situer en fonction des anciens et demandez à votre entraîneur.