A partir d'aujourd'hui, nous allons publier chaque semaine la séance physique effectuée le mardi par le préparateur physique du Pôle François Coulot. Chaque article contiendra la séance écrite avec le nom des exercices, les temps de travail, les temps de récupération.., ainsi qu'un support vidéo que vous pourrez retrouver sur la chaîne YouTube PingCentre.

L'idée est que vous puissiez avoir une visibilité sur le travail physique effectué avec les jeunes du Pôle et que vous puissiez piocher comme vous le souhaitez des exercices réutilisables dans vos clubs.

Voici la première séance de ce carnet qui a été effectuée le 3 janvier 2017:

**Cycle renforcement musculaire**

**Séance 1 : pré-fatigue avant jeu à la table**

**Mixte physique-tennis de table**

1er bloc:

Squat 30s - Pompes 30s - Gainage antérieur 30s- Déplacements latéraux 30s

TT 3mn

Récupération 2mn

x2

2ème bloc:

Fentes 30s - Pompes (avant-arrière) 30s - Gainage côtés 30s - Tiping 30s

TT 3mn

Récupération 2mn

x2

3ème bloc:

Chaise 30s - Pompes isométrique 30s - Abominaux 30s - Saut avant + 2 sauts arrière 30s

TT 3mn

Récupération 2mn

4ème bloc:

Fentes isométrique 30s - Pompes extérieur-intérieur 30s - Obliques dynamique 30s - Jeu à blanc 30s

TT 3mn

Récupération 2mn

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=2uC8Us64TaE&w=560&h=315>]

Mardi 10 Janvier

**Cycle renforcement musculaire**

**Séance 2 : pré-fatigue avant jeu à la table**

Voici la mise en place de la séance:

Avec tout le groupe:

20 squats

20 fentes

45s gainage antérieur

20 relevés de bustes (abdominaux)

10 ½ pompes

10 tirage verticaux

repos= 45s entre chaque exercice

Circuit à faire 3 fois

On coupe le groupe en deux

1 groupe Tennis de Table - 1 groupe refait le circuit 3 fois

On inverse les groupes

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=kBexRy-6kYY&w=560&h=315>]

**Cycle renforcement musculaire**

**Séance 3 : circuit pré-fatigue**

Circuit 1:

20 fentes sur bloc (chaque jambe)

30s gainage sur medecin-ball (MB)

20 levés MB

20 abdos rotation avec MB

20 tirage devant nuque

Repos =45s entre chaque exercice

x2

Récupération = 3min

Circuit 2:

10 fentes sur bloc avec MB et montée en mollets

30s abdos avec lancé MB

30s dorsaux avec MB

30s pompes statiques bras le long du corps

Repos = 45s entre chaque exercice

x3

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=m_ArL_62kVc&w=560&h=315>]

Mardi 24 janvier

**Séance avant compétition**

**Courbatures mais à distance du WE (5j)**

**4ème séance du cycle**

Objectifs :

1. Préfatigue membres inférieurs 5min, avant exercices de déplacements
2. Préfatigue membres supérieurs 5 min, avant jeu à la table
3. Préfatigue membres supérieurs 5min, avant jeu de précision

r = repos

1. Chaise 5\*45s avec r= 15s

Saut genou poitrine 20s + 20s pas chassés rapide avec r =20s

1. 5\*(10 ½ pompes + 20s dorsaux) avec r =20s
2. 5\*(20s ½ pompes statique + 20s superman) avec r =20s

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=_JITaWTv_H0&w=560&h=315>]

Mardi 31 janvier

**9 ateliers de 1min d’effort**

**Récup = 1min au bout des 9 ateliers**

**Pendant 45min**

Le circuit:

1)      Squat mollet + 6kg

2)      Traversée 7m en fentes avant puis arrière + 4kg

3)      Chaise sans appui dorsal + medecin ball de 2kg bras tendus au-dessus de la tête

4)      Gainage instable sur swiss-ball

5)      Abdos sur fessiers + gestes tennis avec MB 3kg

6)      Abdos rouleau

7)      Corde à sauter pieds joints

8)      ¼ pompes claquées sur genoux

9)      Tirage devant nuque

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=5GVREhN0j7Y&w=560&h=315>]

Mardi 7 février

**Dernière séance cycle renforcement musculaire**

Pré-fatigue membres inférieurs

-          10 flexions avec MB de 5kg au-dessus de la tête

-          10 flexions avec Rv à 2 mains + MB 3kg

-          10 flexions avec haltères de 2-3 kg

-          20s fentes isométriques avec MB au-dessus de la tête

-          10 fentes sautées

-          10 abdos avec MB entre les pieds

Récupération = 2min

Circuit à faire 3 fois

Pré-fatigue membres supérieurs

-          20s gainage bras tendu sur MB

-          20s de ½ pompes

-          10 supermans +MB de 2kg

-          10 curl biceps + développé militaire avec haltères

-          20s abdos avec MB

-          10 abdos rouleau

Récupération = 2min

Circuit à faire 3 fois

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=l9-oI3emZlM&w=560&h=315>]

Mardi 28 Février

**Cycle Vitesse**

**Séance légère au vu de la fatigue physique observée chez les jeunes**

3 tours en trottinant sur un 1/2 terrain de hand avec sprint sur 1 largeur

Récupération = tour 1/2 terrain en marchant

3 tours en trottinant sur un 1/2 terrain de hand avec sprint talons-fesses sur 1 largeur

Récupération = tour 1/2 terrain en marchant

4 tours en trottinant sur un 1/2 terrain de hand avec sprint jambes tendues sur 1 largeur au 1er tour, montées de genoux au 2ème tour, cloche-pied gauche au 3ème tour et cloche pied droit au 4ème tour

Récupération = 10 tours trottinés

Elastiques

Gainage antérieur 3\*1mn30 avec repos=1min

Etirements

Relaxation

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=rkBBzAIe0vQ&w=560&h=315>]

Mardi 14 Mars

**Séance pré-fatigue avant jeu à la table**

**Mixte physique-tennis de table**

**Séance avant tour d’indiv**

Squat 30s

Gainage  30s

Pompes 30s

Déplacements latéraux 30s

TT 3'

Récupération 2'

x2

Squats avec extensions mollets 30s

Gainage dynamique 30s

Pompes statiques 30s

Tiping + avant-arrière 30s

TT 3'

Récupération 2'

x2

Chaise 3s + saut extension 30s

Burpees (équerres) 30s

Horloge 30s

Déplacements latéraux 30s

TT 3'

Récupération 2'

Fentes 30s

Gainage sur le dos en V + saut extension 30s

Gainage 1 bras 30s

Déplacements latéraux en 8 30s

TT 3'

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=mR43XTj5QfU&w=560&h=315>]