

PREPARATION PHYSIQUE ESTIVALE
Pôle France Jeunes Bordeaux
saison 2013/2014

Préparation sur 4 semaines en vue du stage de reprise du 9 août
Objectifs : maintien des capacités aérobies et musculaires

Les exercices du block musculation :

Bloc Abdos/Dorsaux/ Pompes

Choisir un abdo x 40
Choisir un Dorsal x 20 X 3
20 pompes (15 filles)
20 Triceps (15 filles)
gainage 30' x 4 faces

Cordes à sauter

Pieds droit x 20
Latéral gauche x 20
Pieds Gauche x 20
Latéral droit x 20 récup 2' X 2
20 montées genoux
50 doubles

Circuit Chinois 10 X pour grande amplitude / 20 X pour petite amplitude/ vitesse

Fentes avt grande amplitude avec rebond / Fentes avt vivacité
Def droite gauche amplitude / Def droite Gauche vite
AV AR pieds joints grande amplitude / AV AR pieds joints petite amplitude
Flexion + fente latérale grande amplitude / Flexion + fente rapide X2
Pas malais grande amplitude / Pas malais petite amplitude
Bonds latéraux pieds joints grande amplitude / Bonds latéraux pieds joints petite amplitude
Saut extension quart de tour grande amplitude / Saut extension quart de tour petite amplitude
Montée de genoux / Piétiné

Voir la vidéo des exercices ici <http://video.google.fr/videoplay?docid=2081479316630177467#>

Les exercices aérobies :

Cardiaque/long

Course en parcours variés 40' (parcours accidenté ou changements de rythme : accélérations courtes de 7-8 secondes de temps en temps)

Cardiaque/sprint

10" de sprint/10" de récupération. (ou 20" de récupération, selon fatigue)
Bien s'échauffer. Faire 16 sprints en 10/10 (ou 10/20") (faire une distance d'environ 60 mètres pour les G et 50 m pour les F en 10") puis courir tranquillement 5 minutes, petite pause et ça repart ; faire cela 3 fois.

Programme sur quatre semaines :

Deux premières semaines

- 2 Cardiaque/long
- 1 block musculation

Une autre activité aérobie en plus est conseillée : vélo, match de foot, natation...

Deux dernières semaines

- 1 Cardiaque/long (course dans le sable pour varier par exemple)
- 1 Cardiaque/sprint
- 1 à 2 blocks musculation

En plus

Pour Tanguy : renforcement des chevilles, la vidéo des exercices ici <http://www.youtube.com/watch?v=ybGaKveUiWE>

Jordan, Vincent, Verlaine, Marc et Delphine : du gainage régulièrement

Pour tous : avec raquette et volant, 10' de mur au moins deux fois par semaine
15 à 20 fentes avant par jour (à faire lentement en gardant la position de fente 2 à 3 secondes)

Si possible essayer de jouer au Badminton régulièrement pour garder les sensations.

Ne pas oublier de toujours bien s'échauffer, ni les exercices de souplesses à la fin des séances !

Vous pouvez me contacter au 06 98 24 34 61

RDV le vendredi 9 août au CREPS de Strasbourg pour le début du stage.