

Programme de reprise d'entraînement Sport-Etudes Salies-du-Salat

Afin de reprendre de manière optimale à la rentrée de Septembre, voici un programme de remise en forme. Il convient de réaliser le maximum de séances et de respecter l'ordre des séances. Pour le renforcement abdominal, les 4 ex. sont expliqués à la fin du document.

Semaine n°1 : du 12 au 18 Août 2013

Séance 1 : - Travail aérobic : 10 mn de course sans arrêts avec étirements et hydratation à la fin.

- Renforcement abdominal : ex 1 : 3 séries de 15 avec 30s de récupération entre chaque série
+ ex 3 : 2 séries de 15 avec 30s de récupération entre chaque série

- Travail d'appuis : Corde à sauter : 30s en alternant les 2 pieds, à répéter 6 fois. 30s de repos entre chaque passage

- Dextérité : Assis sur une chaise, 1mn de dribbles sous les jambes, à répéter 5 fois.

- Adresse : 4 ×10 Lancer-francs avec au moins réussite 25/40 et sprint sur 2AR entre chaque série

Séance 2 : - Travail aérobic : 12 mn de course sans arrêts avec étirements et hydratation à la fin.

- Renforcement abdominal : ex 1 : 3 séries de 20 avec 1' de récupération entre chaque série

+ ex 2 : gainage coudes : 30s, 40s, 50s, 40s, 30s avec 45s de recuperation entre chaque passage

- Travail d'appuis : Corde à sauter : 300 sauts en alternant ou en simultanés avec 30s de récupération entre chaque série de 100

- Dextérité : sur une distance de 20m, enchaîner 2 dribbles-changement de main sur 3 AR puis 2 dribbles-dribble dans le dos sur 3 AR

- Adresse : 30 tirs à 1 main à 3m du cercle + 40 tirs à mi-distance en appuis simul. après départ croisé

Séance 3 : - Travail aérobic : 45 mn de vélo avec 200m de dénivelé positif

- Renforcement abdominal : ex 1 : 3 séries de 20 avec 40s de récupération entre chaque série + ex 4 : 20s sur chaque coude à répéter 3 fois.

- Travail d'appuis et d'impulsion : passage à pieds joints par-dessus un obstacle de 15 à 20 cm de haut.

Faire 4 séries de 15s avec 20s de récupération entre chaque série en sautant d'avant en arrière.

Faire 4 séries de 15s avec 20s de récupération entre chaque série en sautant de droite à gauche.

- Dextérité : Course de 1mn à allure modérée en faisant tourner le ballon autour de son buste.

A répéter 3 fois

- Adresse : 4 ×10 Lancer-francs avec au moins réussite 25/40 et sprint sur 2AR entre chaque série

+ 20 tirs à mi-distance avec appuis simultanés +20 tirs à mi-distance avec appuis alternatifs

Semaine n°2 : du 19 au 25 Août 2013

Séance 4 : - Travail aérobic : 2 × 10 mn de course avec 2' de récupération entre les 2 courses et hydratation à la fin.

- Renforcement abdominal et gainage : ex 2 : 4 séries de 40s avec 30s de récupération entre chaque série

- Travail d'appuis : 10s de tipping sur place puis accélération sur 15m. Faire 6 répétitions avec 30s de récupération entre chaque passage.

- Dextérité : 5×30s de dribble en latéral main droite + 5×30s de dribble en latéral main gauche

30s de récupération entre chaque passage.

- Adresse : 5×10 Lancer-francs avec au moins réussite 30/50 et sprint sur 2AR entre chaque série

+ 30 tirs à 1main +30 tirs à mi-distance avec appuis alternatifs

Séance 5 : -Travail aérobic : 15mn de course + 10 séquences en accélération sur 30m avec 30s de récupération entre chaque passage

- Renforcement musculaire et abdominal : 4×10 pompes en position 4pattes +ex 4 : 3×20s sur chaque bras avec 30s de récupération

- **Travail d'appuis** : passage à pieds joints par-dessus un obstacle de 15 à 20 cm de haut. Faire 4 séries de 15s avec 20s de récupération entre chaque série en sautant d'avant en arrière.
Faire 4 séries de 15s avec 20s de récupération entre chaque série en sautant de droite à gauche.
- **Dextérité** : sur une distance de 20m, enchaîner dribbles entre les jambes sur 3 AR puis 3 dribbles et reverse sur 3 AR
- **Adresse** : 40 tirs à 1 main à 3m du cercle + 40 tirs à mi-distance en appuis simul. après départ direct + 30 double-pas finition lay-back.

- Séance 6** : - **Travail aérobic** : 10 mn de course sans arrêts avec étirements et hydratation à la fin.
+ 8 courses de 15s avec distance minimale à couvrir entre 60 et 70 m (20s de récupération entre chaque course de 15s), à répéter 2 fois
- **Renforcement abdominal** : ex 1 : 3 séries de 20 avec 1' de récupération entre chaque série
+ ex 2 : gainage coudes : 30s, 40s, 50s, 40s, 30s avec 45s de recuperation entre chaque passage
 - **Travail d'appuis et d'impulsion** : Faire 20 impulsions face à un mur. Faire 3 répétitions avec 30s de récupération entre chaque passage.
 - **Dextérité** : 30s de dribble d'avant en arrière en marchant et sans regarder le ballon.
Faire 5 répétitions main D puis main G avec 30s de récupération entre chaque passage.
 - **Adresse** : 4 ×10 Lancer-francs avec au moins réussite 30/40 et sprint sur 2AR entre chaque série
+ 20 stop and go +20 tirs à mi-distance avec appuis alternatifs

Semaine n°3 : du 26 au 31 Août 2013

- Séance 7** : - **Travail aérobic** : 1h15 de vélo avec 300m de denivelé positif
- **Renforcement musculaire et abdominal** : 4×10pompes en position 4pattes + ex 3 : 3×20 avec 30s de récupération
 - **Travail d'appuis** : Corde à sauter : 500 sauts en alternant ou en simultanés avec 30s de récupération entre chaque série de 100
 - **Dextérité** : 4 Courses de 1mn à allure modérée en faisant tourner le ballon autour de son buste + Assis sur une chaise, 1mn de dribbles sous les jambes, à répéter 5 fois.
 - **Adresse** : 5×20 tirs en simultanés à réaliser en – de 2mn avec 1mn de récupération entre chaque série.

- Séance 8** : - **Travail aérobic** : 12 mn de course sans arrêts avec étirements et hydratation à la fin.
+ 8 courses de 1mn avec distance minimale à couvrir entre 200 et 220m (1mn de récupération entre chaque course de) à répéter 2 fois
- **Renforcement abdominal et gainage** : ex 2 : 4 séries de 50s avec 1mn de récupération entre chaque série
 - **Travail d'appuis et d'impulsion** : Faire 20 impulsions face à un mur. Faire 4 répétitions avec 45s de récupération entre chaque passage.
 - **Adresse** : 6 ×10 Lancer-francs avec au moins réussite 45/60 et sprint sur 2AR entre chaque série
+ 20 stop and go +30 tirs en course finition lay-back

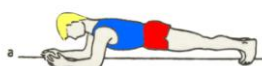
- Séance 9** : - **Travail aérobic** : 10 mn de course sans arrêts avec étirements et hydratation à la fin.
+ 8 courses de 15s avec distance minimale à couvrir entre 60 et 70 m (20s de récupération entre chaque course de 15s) à répéter 3 fois
- **Travail d'appuis** : 10s de tipping sur place puis accélération sur 15m. Faire 5 répétitions avec 30s de récupération entre chaque passage.
 - **Renforcement abdominal et gainage** : ex 1 : 4 séries de 20 avec 40s de récupération entre chaque série
 - **Adresse** : 6× 10 Lancer-francs avec au moins réussite 45/ 60 + 30 stop and go

😊 **Ce coup-ci, vous êtes prêt(e) à redémarrer !!!** 😊

Les exercices pour le renforcement abdominal et le gainage :



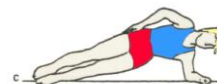
Exercice 1



Exercice 2



Exercice 3



Exercice 4