

PREPARATION PHYSIQUE CRAHB

SAISON 2014/2015

Avant propos

La préparation physique est quelque chose de personnel. Bien que le club vous donne un programme pour l'effectuer vous êtes libre de le modifier ou d'en utiliser un autre.

L'objectif est de vous permettre de commencer la saison en étant physiquement prêt et d'ainsi pouvoir pratiquer votre sport dans de bonnes conditions pour vous faire plaisir sur le terrain.

Sa réussite dépend de votre implication personnelle pendant ce travail de pré-saison qui, bien que fastidieux et malheureusement peu ludique, est primordial pour le reste de votre année sportive.

Déroulement

La préparation s'effectue en deux parties :

- Partie 1 (mois de juillet) : effectué régulièrement des efforts longs (footing, roller, natation, vélo, randonnée,...). Pendant cette période vous travaillez exclusivement votre endurance mais l'aspect ludique doit primer. Vous devez être capable de faire un footing de 45min à plus de 11km/h à la fin de cette période.
- Partie 2 (à partir du 28 juillet) : séances de reprise physique avant le début de l'endurance fondamentale puis du fractionné, le programme sera aménagé pour chaque catégorie. Séances collectives sur Ramonville ou Castanet.

Toutes les séances décrites dans ce document peuvent être effectuées où que vous soyez, il suffit que vous preniez un short et vos chaussures de running dans vos valises.

Les dates indiquées dans le programme sont là à titre informatif. Vous pouvez les modifier, particulièrement en cas de grosse chaleur.

Les séances collectives seront annoncées sur le compte Facebook du club, n'hésitez pas à vous y inscrire quand vous serez dans les parages.

La reprise en gymnase se fera mi août en fonction des plannings des mairies, les dates seront indiquées sur le site et le compte facebook du club. Pour celles et ceux qui ne seront pas présents, continuez la préparation physique ci-dessous (semaine 4 et 5) afin d'arriver en forme.

Catégories concernées

Cette préparation physique est destinée aux joueurs et joueuses des catégories -18 et sénior du CRAHB.

Allure de course

Suivant les séances, l'allure demandée est variable en (footing, modérée, soutenue,...).

L'appréciation de ces variations est personnelle.

Fractionné

Le travail en fractionné repose sur une alternance de course rythme rapide - rythme lent par séries de travail (souvent 4) ou pyramide.

Par exemple sur une durée de 15 secondes (15 - 15), il faut accélérer pour arriver rapidement à une vitesse de 80% de votre vitesse maximum puis avoir une course de récupération à allure très faible, sans toutefois marcher, pendant les 15 secondes suivantes.

Répéter cet enchaînement sur la durée de travail indiquée.

Lors du travail en séries le changement de rythme est primordial, si vous n'en êtes plus capable après 2 ou 3 séries, passez en footing soutenue au lieu de faire les séries restantes.

Au retour en salle, vous devez être capable d'enchaîner au moins 3 séries.

Renforcement musculaire

Une série de renforcement musculaire est composée de:

- 20 pompes (varier l'écartement des bras à chaque série) ou gainage (augmenter la durée au fur et à mesure)
- 20 abdos (relevés de buste, pont-levis, relevés de jambes, rameur, ...)
- 10 fentes avant (5 pour chaque jambe)

Le temps de récupération entre chaque série ne doit pas dépasser le temps total que vous avez mis pour l'effectuer.

Étirements et récupération

Les étirements doivent être pratiqués à froid, après la séance ou le lendemain. Un étirement ne doit jamais faire mal.

Cette préparation est organisée de manière à avoir un jour de récupération entre deux séances.

Hydratation

Durant toute la durée de la préparation physique n'oubliez pas de boire beaucoup (d'eau...), environ 1.5 litres par jour. L'hydratation doit aussi se faire au cours de l'effort, que la chaleur soit forte ou pas.

Si vous avez soif pendant la séance, vous êtes déjà déshydratés.

		N°	Date	Thème	Contenu
SEMAINE 1	1	28/07	Endurance Vitesse Renforcement musculaire	<p><u>Endurance</u> : Course 45 minutes allure soutenue</p> <p><u>Vitesse</u> : <ul style="list-style-type: none"> • 7 X 100m avec une <u>accélération progressive</u> pour arriver à 80% d'effort en fin de course. Retour au départ en course de récupération. Pas d'arrêt pendant l'exercice. • 7 X 50m avec une <u>accélération progressive</u> pour arriver à 80% d'effort en fin de course. Retour au départ en course de récupération. Pas d'arrêt pendant l'exercice. </p> <p><u>Renforcement</u> : 5 séries <u>Etirements</u>: ~ 7 minutes</p>	
	2	30/07	Travail en circuits Renforcement musculaire	<p><u>Echauffement</u> : Course 20 minutes allure échauffement</p> <p><u>Circuits</u> : Ce travail est composé de 3 séries de : <ul style="list-style-type: none"> - circuit à effectuer en boucle pendant 8 minutes - récupération de 3 minutes </p> <p>Le circuit s'effectue par aller/retour (A/R) sur une distance de 30 mètres. A : course allure normale R : course allure normale A : montées de genoux. Fréquence importante, s'aider des bras. R : course récupération A : flexions tous les 3 mètres R : course récupération A : flexions/extensions tous les 3 mètres R : course récupération A : cloches pieds avec changement de pied tous les 5 sauts. Pousser vers le haut avec la jambe d'appuis, tirer vers le haut avec l'autre jambe R : course récupération A : Sprint R : course de récupération</p> <p><u>Récupération active</u> : 10 minutes course de récupération</p> <p><u>Renforcement</u> : 5 séries <u>Etirements</u> ~ 7 minutes</p>	
	3	01/08	Endurance Renforcement musculaire	<p><u>Endurance</u> : Course 60 minutes en footing (environ 11 km)</p> <p><u>Renforcement</u> : 5 séries <u>Etirements</u> ~ 7 minutes</p>	

SEMAINE 2

1	04/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure échauffement</p> <p><u>Fractionné :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sec – 15 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en footing lent <p>Répéter cet enchaînement 4 fois (4 séries)</p> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure footing</p> <p><u>Renforcement :</u> 5 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
2	06/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure échauffement</p> <p><u>Fractionné :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 sec – 20 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en footing lent <p>Répéter cet enchaînement 4 fois (4 séries)</p> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure footing</p> <p><u>Renforcement :</u> 5 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
3	08/08	<p>Endurance Renforcement musculaire</p>	<p><u>Endurance :</u> Course 60 minutes en footing (environ 11 km)</p> <p><u>Renforcement :</u> 5 séries</p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>

SEMAINE 3

1	11/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure <u>échauffement</u></p> <p><u>Fractionné :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sec – 15 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> <p>Répéter cet enchaînement 4 fois (4 séries)</p> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
2	13/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure <u>échauffement</u></p> <p><u>Fractionné :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 sec – 20 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> <p>Répéter cet enchaînement 4 fois (4 séries)</p> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
3	15/08	<p>Endurance Renforcement musculaire</p>	<p><u>Endurance :</u> Course 60 minutes en footing (environ 11 km)</p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>

SEMAINE 4

1	18/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure <u>échauffement</u></p> <p><u>Fractionné :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sec – 15 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> <p>Répéter cet enchaînement 4 fois (4 séries)</p> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
2	20/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure <u>échauffement</u></p> <p><u>Fractionné :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 sec – 20 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> <p>Répéter cet enchaînement 4 fois (4 séries)</p> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
3	22/08	<p>Endurance Renforcement musculaire</p>	<p><u>Endurance :</u> Course 80 minutes en <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>

SEMAINE 5

1	25/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure <u>échauffement</u></p> <p><u>Vitesse / Force :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 sec – 30 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> <p>Répéter cet enchainement 4 fois (4 séries)</p> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
2	27/08	<p>Endurance Vitesse / Force Renforcement musculaire Proprioception</p>	<p><u>Endurance :</u> Course sur 20 minutes allure <u>échauffement</u></p> <p><u>Fractionné :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sec – 15 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> • Pyramide d'effort (en secondes) : 15-15 / 30-30 / 45-45 / 60-60 / 90-90 / 60-60 / 45-45 / 30-30 / 15-15 • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> • 15 sec – 15 sec pendant 5 minutes • 5 minutes de récupération en <u>footing lent</u> <p><u>Récupération active :</u> Course sur 10 minutes allure <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Proprioception (chevilles, genoux, ...)</u></p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>
3	29/08	<p>Endurance Renforcement musculaire</p>	<p><u>Endurance :</u> Course 80 minutes en <u>footing</u></p> <p><u>Renforcement :</u> 6 séries</p> <p><u>Etirements ~ 7 minutes</u></p>