

**Prépa intersaison Juniors 2016-2017****Course****CYCLE 1 du 18 /07 au 29 /07**

Objectif : Capacité Aérobie, acquérir un certain volume d'endurance, en vue de pouvoir soutenir des efforts intense de manière répétée

Semaine 1

Course 1	45' de footing sans se mettre en difficulté
	Activités d'endurance de votre choix d'au moins 1h (foot, vélo, squash...)
Course 2	1h de footing

Semaine 2

Course 4	Fartlek avec échauffement de 10', alternance d'accélération sur 5' et récup 3', répéter 5 à 7 fois (volume totale 50' à 1h05) Les accélérations se font de manière raisonnable, j'augmente progressivement le rythme de ma foulée, je ne pars pas en sprint avant de m'écrouler au bout de 30sec
	Activités d'endurance de votre choix d'au moins 1h (foot, vélo, squash...)
Course 5	Fartlek avec échauffement de 10', alternance d'accélération sur 3' et récup sur 2', répéter 8 à 10 fois (volume totale 50' à 1h)

CYCLE 2 du 01 /08 au 19/08

Objectif : Puissance aérobie, convertir la capacité à prolonger un effort soutenu vers la capacité à répéter des efforts intense avec une phase de récupération réduite

Semaine 3

Course 6	Fartlek avec échauffement sur 10', alternance d'accélération de 3' et récup sur 1', répéter 6 à 9 fois (volume totale 34' à 46')
Course 7	30-30, 3 blocs de 6' ; autour d'une piste ou d'un terrain, parcourez la plus grande distance possible en 30secondes. Récupérez ensuite pendant 30secondes. Puis repartez à votre position de départ en rythme accéléré sur 30s, suivi de 30s de récup.

Semaine 4

Course 9	20-20, 3 blocs de 12 répétitions avec 3' de récup entre deux blocs
Course 10	20-20, 4 blocs de 10 répétitions avec 3' de récup entre deux blocs

Semaine 5

Course 11	15-15, 3 blocs de 14 répétitions avec 3' de récup
Course 12	Puissance lactique, 20 minutes de footing 6 sprints en aller-retour à 5,10 et 20m. Départ toute les minutes Lorsque je lance mon chrono je démarre mon premier sprint. Je vais à 5m en sprintant, je reviens en sprintant, je vais à 10m (idem retour), je vais à 20m (idem retour) et je récupère. Lorsque mon chrono affiche 1 minute, je démarre mon second cycle de navette en sprint



Renforcement

Faire 2 à 3 séances par semaine, Alternier une journée renforcement et une journée conditionnement physique

Echauffement

pompes à genou, pompe avant-arrière, pompe gauche droite, manipulation disque, Adduction et abduction du bras avec élastiques+échauffement en vidéo ci-dessous.

<http://anthony-fitness.com/echauffement-epaule/>

<http://www.actif-coaching.com/2015/03/23/5-exercices-avec-bandes-elastiques-pour-la-sante-de-vos-epaules/>

Pompes : Faire 2 séries de chaque : 20 mains écartées, 12 mains serrées, 16 mains en face des épaules, 20 avec relevé un bras en alternance (8 séries au total, 1' à 2' entre chaque série)

3 minutes de récupération

Dips : Faire 4 séries de 16 à 20 avec 1 minute 30 de récupération entre chaque série

3 minutes de récupération

Épaules : Enchaînement Antépulsion-Rétropulsion-Abduction avec une bouteille pleine dans chaque main (élévation avant-arrière-latérale) 15 rép par mouvement 4 séries+ rotation externe debout 4 séries de 8 (coude fixe toujours avec une bouteille d'eau)

Saut : Enchaîner 8 saut sur un banc ou une chaise avec écartement égale à la largeur d'épaule, récupération à la montée et saut immédiat après la descente

1^{ère} et 2^e ligne :

Cervicales : Faire 3 tours de répulsion nuque en tenant 10 secondes sur chaque côté (face/gauche/arrière/droite)

Abdo :

Enroulé du bassin au sol : 3 à 4 séries de 20 répétitions, 15 secondes de récupération entre les séries (récupération en position statique)

Relevé du buste, pied au sol (les pieds restent posés au sol): 3 à 4 séries de 16 à 20 répétitions, 15 secondes de récupérations entre les séries (récupération en position statique)

Lombaires : faire 3 séries de 15-20 répétitions (récupération en position statique si pas assez difficile)

Obliques : rotation des jambes et du buste à l'opposé : 4 séries de 15 à 20 répétitions, 15 secondes entre les séries (récupération en position statique entre la série 1 et 2 ainsi qu'entre 3 et 4)

Gainage :

Face : pendant 4 minutes, tenir 45 secondes en position gainage et 15 seconde en récupération. 3 séries, 1' récup entre chaque

Côté : pendant 3 minutes, tenir 30 secondes sur chaque position puis alterner (oblique coude gauche, oblique coude droit, oblique coude gauche...). 3 séries à réaliser avec 1 minute entra chaque série.

Conditionnement Physique et résistance à l'effort

Début dès la semaine du 4 juillet

Réaliser les exercices suivants le plus rapidement possible à raison d'une à deux séances par semaines



Semaine	Type	Exercice	Performance 1	Performance 2
1	Dégressif 10-9-8-7...3-2-1	Burpees+saut groupé		
1	21-15-9	squat+pompe		
2	21-15-9	Burpees+fente		
2	Dégressif 10-9-8-7...3-2-1	Burpees+jump+sprint 10m		
3	For Time	100 Burpees le plus vite possible		
3	21-15-9	Burpees+fente+sprint 10m		
4	For Time	100 squat		
4	21-18-15-12-9-6-3	Burpees+squat		
5	For Time	100 pompes+100 jumbin jack+ 100 montain climbers		
5	For Time	80 squat+ 70 sit up+ 60 pompes+ 50 montain climbers+ 40 fentes+ 30 sauts groupés+ 20 burpees+ 10 wall climb (puis repartir à l'inverse jusqu'au squat)		
6	Tabata x4	Burpees Pompes Squat Fente		
6	Dégressif 10-9-8-7...3-2-1	Burpees Fente Pompe Saut Groupé		

Gainage

Règle de base : NE PAS POSER et rester en appuis

3 fois par semaine la session 1 et 2 fois par semaine la session 2

Session 1		
Semaine	Temps par posture	Temps total
1	30sec	7'
2	30sec	8'
3	45sec	8'
4	30sec	9'
5	30sec	9'

Session 2		
Semaine	Temps par posture	Temps total
1	30sec	6'
2		6'
3		7'
4		7'
5		7'30

Session 1 Gainage face, côté gauche, côté droit sans repos

Session 2 Gainage dos, gainage fessier, araignée+ gainage cervicale (exclusivement les avants) sans repos

ETTIREMENT

15 min après chaque séance

Muscles	Etirement	Application
<u>TRICEPS</u>		Lever le bras fléchi au-dessus de la tête main derrière la nuque. Avec la main libre, tirer sur le coude pour le rapprocher de la tête.
<u>BICEPS</u>		Tendre le bras vers le bas, paume de la main vers le haut. Avec l'autre main, tirer sur le bout des doigts pour les amener vers le bas et l'arrière.
<u>PECTORAUX</u>		Placer une main contre un support, un mur, un espalier, à la hauteur de l'épaule. Mettre les pieds parallèles au mur, ce qui va produire une rotation du buste, tendre le bras et étirer le pectoral.
<u>ADDUCTEURS</u>		Ecarter les jambes, pieds à plats. Fléchir une jambe pour étirer les muscles adducteurs de l'autre jambe. Plus la jambe sera fléchie et plus la jambe opposée sera étirée. Pensez à bien garder les pieds au sol.
<u>EPAULES</u>		Se placer à quatre pattes, face à un espalier. Attraper une barre de l'espalier avec les deux mains, à hauteur du bassin. Laisser descendre doucement le torse, pour étirer les épaules.
<u>QUADRICEPS</u>		Attraper une cheville et plier la jambe, en maintenant le torse bien droit, la jambe verticale (ne pas incliner la cuisse) et sans cambrer le dos. Plus vous serez droit et plus l'étirement sera efficace.
<u>MOLLETS</u>		S'appuyer sur un mur, mains un peu plus hautes que les épaules et pieds en arrière. Poser les pieds à plat, pour étirer toute la chaîne postérieure, et principalement les mollets. Plus les pieds seront en arrière et plus l'étirement sera puissant.
<u>FESSIERS</u>		Allongé sur le sol, jambes repliées et pieds au sol. Laisser une jambe au sol, et croiser l'autre. Ramener le genou de la jambe croisée vers la poitrine. Plus le pied de cette jambe est placé vers le bas et plus l'étirement est efficace.
<u>DOS</u>		Allongé sur le dos, tête sur le sol. Ramener un genou sur la poitrine en plaquant les lombaires au sol. Alternier les jambes, l'une après l'autre. Ce mouvement accentue les étirements sur les ischio-jambiers.



Quelques conseils

Hydratation : il faut boire minimum 1,5l d'eau par jour surtout en phase de croissance et encore plus en cas de pratique physique (2l à 2,5l). Une bonne hydratation favorise l'élimination des déchets du corps humain. Une mauvaise hydratation va ralentir la récupération musculaire. Un sportif qui ne boit pas assez avant effort ressentira plus les effets des courbatures.

Lorsque vous allez pratiquer une activité physique, vous allez naturellement vous déshydratez donc pour prévenir cela il faut boire après chaque séance mais aussi pendant et avant. Cela va permettre de prévenir la déshydratation et réduire son effet. La prise d'eau doit être fractionnée pendant la séance.

Conseil : Remplir une bouteille d'eau le matin et la videz progressivement dans la journée.

Alimentation : en ces périodes estivales de barbecues, l'alimentation ne se trouve pas équilibré. Pensez à compenser vos excès, un repas trop lipidique doit être compensé au repas suivant par une prise alimentaire hyper équilibré comportant notamment fruits et légumes. Ces aliments sont indispensables et hyper riche en sel minéraux et oligo-éléments (je vous les recommande très fortement). N'abusez pas de la mal bouffe (fast-food) ; je pense qu'une fois par quinzaine est largement suffisante. Limitez aussi les sodas qui n'apportent rien de bon au corps. Mangez doucement ; à partir du moment où vous ingurgitez des aliments, il faut 15 minutes pour que la sensation de satiété apparaissent. L'estomac fonctionne comme un muscle ; plus vous vous entraînez plus vos muscles grossissent donc plus vous mangez plus votre estomac va grossir et aura besoin de plus d'aliment pour se sentir rempli. Donc évitez les excès, mangez équilibrés.

Anticipez votre prise alimentaire avant un exercice physique. Un repas se prend normalement 3h avant votre séance. Une prise réduite peut être beaucoup plus judicieuse (une barre de céréale ou même mieux un fruit).

Le petit déjeuner et le déjeuner sont les deux repas les plus importants de la journée (30 et 40% chacun). Ne les négligez pas. Le dîner est beaucoup moins important (20%). Le goûter (10%) doit être équilibré avec par exemple boisson de type jus de fruit, fruit, yaourt, pain + beurre (idéalement pain complet). Les gâteaux alimentaires prévus pour les goûters comportent une grande quantité de graisse très mauvaise pour le corps et de sucre, ils sont à proscrire.

Sommeil : le bon déroulement de la croissance passe par des nuits complètes. Les nuits doivent être minimum de 8h. Encore une fois, cela favorisera aussi votre récupération. Il est aussi important de se coucher tôt. Les heures de sommeil avant minuit sont les plus bénéfiques au corps humain.

Un sportif fatigué sera plus tendu, plus aigri, moins performant, moins motivé et a plus de chance de se blesser.

Activités Physiques : la saison estivale arrivant, il faut faire attention aux fortes chaleurs. JE VOUS INTERDIS DE COURIR EN PLEIN SOLEIL ENTRE 11H ET 18H. La chaleur est beaucoup trop étouffante, la déshydratation n'en sera que grandissante et vous risquez un coup de chaleur. Soit il vous faudra y aller avant 10h ou bien attendre que la chaleur soit retombées en début de soirée. Toutefois rien ne vous interdit de faire quelques exercices en intérieur (renforcement musculaire par exemple). Vous pouvez très bien commencer les exercices de renforcement proposés à 17h et aller courir ensuite dans la foulée à 18h, voir 19h.

Pensez bien à vous hydrater avant, pendant et après chaque séance.

Florian Soncourt : 06.88.33.43.60, floriansoncourt@hotmail.fr