

**Planning de reprise saison 2022/23**  
**équipe U18 région**

<b><u>Semaine</u></b> <b><u>1</u></b> du 11 au 17 juillet		R (20') + GS + M (q1+m1+ abdo)		R (20/30') + GS + M (ij1+ add 2 + pompes )			B
<b><u>Semaine</u></b> <b><u>2</u></b> du 18 au 24 juillet	R(10')+ F(10') + R(10') + M (q2+ij2ou3 +abdo) + Gainage Dynamiqu e	CT + E		M (add1+q1 +pompes) + S1 + GS			B
<b><u>Semaine</u></b> <b><u>3</u></b> du 25 au 31 juillet		R(20') + GS + M (m2+ij1 + abdo)	R(10') + F(15')+ R(5') + GD + M (q2+add1+ pompes)		CT + E		B
<b><u>Semaine</u></b> <b><u>4</u></b> du 1er au 7 août		M (ij2ou3+ m2+abdo) + S2 + GD		CT + E	R(5') + F(15') + R(5')+ GD + M (q3+ij1+ad d2+ pompes)		B
<b><u>Semaine</u></b> <b><u>5</u></b> du 8 au 14 août			<b>REPRISE AU STADE AVEC HERVE</b>		<b>ENTRAINE MENT AVEC TIMON</b>		

- **Toujours commencer chaque séance par 2 minutes étirements ballistiques (vidéo 1 +2)**

<https://www.youtube.com/watch?v=r2qsOSmms10>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_KQhLoHYbxY](https://www.youtube.com/watch?v=_KQhLoHYbxY)

==> Penser à garder le dos bien droit et rentrer le ventre

- **Hydratation +++ : Buvez au moins 1L pendant chaque séance**

## R = Running :

- **Footing léger**

## F = séance Fractionnée = fartleck :

- **Accélérer** la course sur **30s** puis **ralentir** sur **30s**

*Bien marquer les phases d'accélération et décélération*

## GS = Gainage Statique :

- Enchaîner **30 à 45s de planche** puis **20s** (ou 10s avec une jambe surélevée) sur **chaque côté** puis **30 à 45s sur le dos genoux fléchis** (pont fessier).
- **Répéter** l'enchaînement avec un minimum de pause **5 fois minimum**

*Penser à rentrer le ventre et serrer les omoplates en même temps, bien respecter les alignements tête/tronc/cuisse*

## GD = Gainage Dynamique :

- Enchaîner **30s de planche** en décollant **alternativement une jambe puis l'autre** ou **un coude puis l'autre**, puis passer sur **chaque coté** en réalisant **6 à 10 écarts de jambe** (essuis glace) puis faire le **pont fessier** avec **une jambe tendue** et réaliser 10 montés/descentes **5 à 8 fois sur chaque jambe** (<https://www.youtube.com/watch?v=Afaq5GTryV0>)
- **Répéter** l'enchaînement **3 fois minimum**

## M = Musculation :

### q = Quadriceps :

1. Faire **20 squats** les pieds serrés, puis **20 squats** les pieds à largeur de bassin puis **20 squats** les jambes écartées **3 fois minimum** (avec pause entre les séries)
2. **Fentes sautées alternés** : <https://www.youtube.com/watch?v=ivXUvNUAN0M>  
Faire **30 secondes d'exercices** puis **30 secondes de repos** **6 à 10 fois**
3. Exercice de la video si dessous. Faire **10 mouvements lents** puis **30 secondes de pauses** **10 fois** : <https://www.youtube.com/watch?v=dc13dEFdkGk>

⇒ *Finir chaque séance quadri par 30 secondes de montés de genoux sur place*

### m = Mollets :

1. Petits sauts pied joints sur place ou corde à sauter (augmenter la difficulté en jouant sur la hauteur et la vitesse)  
**30 secondes de travail** **30 secondes de récup'** **10 fois**
2. Travail sur une marche d'escaliers :  
Au bord de la marche talon dans le vide : faire **30 montées pointes de pieds/descentes** puis **30 secondes de pause** **3 à 5 fois**
3. **Sur une jambe** (plus difficile) <https://www.youtube.com/watch?v=KIQ3xYKkX08>  
Enchaîner **10 répétitions** sur **chaque jambe** puis **30 secondes de pause** **5 fois**

## ij = Ischio-jambier (hamstrings):

1. **Plongeur (diver) +++ :** <https://www.youtube.com/watch?v=L7bpyuNwOF0>  
Suivre les explications mais venir en plus **toucher le sol avec les deux mains** (le genou va donc fléchir plus ou moins selon votre souplesse)  
Faire **5 à 10 répétitions x 5** sur chaque jambe
  2. **Nordic hamstrings +++ :** [https://www.youtube.com/watch?v=NfBGKhjedD8\\*](https://www.youtube.com/watch?v=NfBGKhjedD8*)  
A faire à deux, bien penser à **garder l'alignement genou/hanche/épaule**, descendre lentement (environ 6 sec)  
Réaliser entre **5 et 10 descentes, 5 à 8 séries** avec **pause de 30 secondes**
  3. **Hip trust :** <https://www.youtube.com/watch?v=wqrUzWHtdBI> (regarde à 2mn44)  
Faire **30 secondes d'exercices à vitesse lente** puis faire **30 secondes de pauses 5 à 10 fois** (Augmenter la difficulté avec talons surelevés et/ou en allongeant les jambes)
- ⇒ Finir chaque séance ischios par **30 secondes de talon/fesses sur place**

## Add = Adducteurs :

1. **Copenhague +++ :** <https://www.youtube.com/watch?v=HRYTyez2e4k> (à deux ou avec une chaise)  
Facile : appui au niveau du genou  
Moyen : appui mi-tibia  
Difficile : appui cheville  
Faire **10 répétitions 3 à 5 fois** de **chaque côté**, gérer ses pauses au besoin  
(Bien penser à garder l'alignement du tronc comme au gainage latéral)
2. **Au sol :** <https://www.youtube.com/watch?v=5WPfNPaKBDA>  
Faire comme indiqué **30 sec de travail** et **45 sec de récup' 3 à 5 fois** de **chaque côté**  
Et  
[https://www.youtube.com/watch?v=RR\\_TSI5T1M](https://www.youtube.com/watch?v=RR_TSI5T1M) (mettre la vidéo à 2min)  
Faire **10 mouvements de chaque côté** de **manière lente** avec les  **pieds qui restent bien parallèles** puis **1min de pause, répéter 3 à 5 fois**

## Abdominaux :

**5 x 20 crunch** pied au sol

<https://www.youtube.com/watch?v=PtqG6BmZW4o> (pour bien faire les abdos)

<https://www.youtube.com/watch?v=1bUgcYgrtVM> (vidéo complète et sympa pour ceux qui veulent en faire plus)

## Pompes :

**4 x 10** sur les pieds ou 4 x 15 sur les genoux

<https://www.youtube.com/watch?v=DrJwXsAIy78> (vidéo pour bien faire des pompes)

### S = Séance de sprint\*:

1. Faire **10 à 12 sprint** sur 40m chacun. Marcher 30 secondes entre chaque
2. Faire **6 à 8 sprint** sur 80m chacun. Marcher 1mn30 entre chaque

\*Commencer par 30sec de talon/fesse.

Augmenter petit à petit la vitesse, le dernier doit être à fond.

### CT = circuit training : cross fit forttime

Faire en un minimum de temps:

**100 fentes sautées**

**75 burpees (voir video sur internet si besoin)**

**125 superman (sur le ventre, décoller épaules et genoux en même temps)**

**100 pompes (sur les genoux ou les pieds)**

**120 abdo (crunch pied au sol)**

**150 pont fessier dynamique (comme ij3, sans que les fesses touchent le sol)**

**150 jumping jack (voir vidéo sur internet si besoin)**

*Conseils: faite quelques répétitions de chaque exercices dans l'ordre et noter au fur et à mesure pour bien réaliser le total à la fin.*

*Noter le temps final et essayer de vous améliorer sur les 3 séances*

E = Séance Etirement : comme dans la video ci dessous :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc>

B = Séance Bonus : vélo, natation, five, salle de sport etc...

<https://www.youtube.com/watch?v=5KAqMu2JWtE>