

Planning de reprise saison 2022/23
équipe U18 région

<u>Semaine</u> <u>1</u> du 11 au 17 juillet		R (20') + GS + M (q1+m1+ abdo)		R (20/30') + GS + M (ij1+ add 2 + pompes)			B
<u>Semaine</u> <u>2</u> 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
<u>Semaine</u> <u>3</u> 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
<u>Semaine</u> <u>4</u> 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
<u>Semaine</u> <u>5</u> du 8 au 14 août			REPRISE AU STADE AVEC HERVE		ENTRAINE MENT AVEC TIMON		

- **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

==> 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*
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 (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>