

PROGRAMME INTER-SAISON SENIORS GARCONS

Réalisé par Rodolphe Le Clerc (Préparateur physique CPB)

1ère phase : du 4/07 au 12/07

2ème phase : du 18/07 au 26/07



1ère PHASE

Jeudi 4/07

20' course allure moyenne

Etirements courts (7" par muscle - 2 rép° - Quadriceps / Ischios Jambiers / Mollets / Adducteurs / Psoas)

20' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2x20 / Pompes 2x15 / Gainage 2x30" face - 2x30" dos)

Musculation bas du corps (Squats 15 rép° / Extensions de chevilles 15 rép° / Fentes avant 2x8 rép°)

Vendredi 5/07 : Séance courte

20' course allure moyenne

Etirements longs (20" par muscle - 2 rép° - Quadri / Ischios / Mollets / Adducteurs Psoas)

Circuit musculation : 30" d'effort - 15" de récupération : 7 ateliers - 2 tours de travail

7 ateliers : Abdos droits / Dorsaux / Squats / Extension de cheville / Obliques droits / Oblique gauches / Fentes avant

Samedi 6/07 : séance longue - Matin

20' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2x20 / Pompes 2x15 / Gainage 2x30" face - 2x30" dos)

20' course allure moyenne

Lundi 8/07 : Séance courte

10' course allure moyenne

Etirements longs (20" par muscle - 2 rép° - Quadri / Ischios / Mollets / Adducteurs Psoas)

10' course allure moyenne

Circuit musculation : 30" d'effort - 15" de récupération : 7 ateliers - 2 tours de travail

7 ateliers : Squats 1 jambe (descendre, remontée sur 1 jambe) / Abdos droits / Elévation de bassin 1 jambe / Dorsaux / Extension de cheville

Bondissements latéraux / Gainage Face

5' course allure moyenne

Circuit musculation : idem

Mardi 9/07 : Séance longue

20' course allure moyenne

Proprioception (équilibre)- 6 postures par jambe - varier les flexions de genou - 5" de maintien par posture

20' course allure moyenne

Musculation bas du corps (Squats 10 rép° / Extensions de chevilles 10 rép° / Fentes avant 10 rép°) / Bondissements latéraux 10 rép°

20' course allure moyenne

Jeudi 11/07 : Séance courte - Matin

10' course allure moyenne

Musculation bas du corps (Squats 10 rép° / Extensions de chevilles 10 rép° / Fentes avant 10 rép°) / Bondissements latéraux 10 rép°

Etirements courts (7" par muscle - 2 rép° - Quadriceps / Ischios Jambiers / Mollets / Adducteurs / Psoas)

10' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 20 rép° et obliques 2x20 rép° G et Dr / Pompes 2x20 / Gainage 20" x 10 rép° G-Dr-Face-Dos)

Proprioception (équilibre)- 6 postures par jambe - varier les flexions de genou - 5" de maintien par posture

Jeudi 11/07 : Séance intense - Soir

10' PPG progressive (type échauffement avant-match)

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10" course rapide - 20" course lente)x10

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10" course rapide - 20" repos)x10

Circuit musculation : Squats 1 jambe / Elévation de bassin 1 jambe / Gainage Face / Gainage Dos / Fentes arrières / Bondissements latéraux / Pompes mains serrées

Extensions de chevilles / Pompes mains largeur épaules / Fentes avants



Vendredi 12/07 : Séance courte

10' course allure moyenne

Etirements courts (7" par muscle - 2 rép° - Quadriceps / Ischios / Mollets / Adducteurs / Psoas)

10' course allure moyenne

Proprioception - 6 postures par jambe - varier les flexions de genou - 5" par posture

2ème PHASE

Jeudi 18/07 : Séance courte - Soir

10' course allure moyenne

Etirements longs (20" par muscle - 2 rép° - Quadriceps - Ischios - Mollets - Adducteurs - Psoas)

10' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2x20 rép° / Pompes 4x10 / Abdos obliques 2x20 / Gainage Face-Dos-G-Dr 4x10")

5' course allure moyenne

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2x20 rép° / Pompes 4x10 / Abdos obliques 2x20 / Gainage Face-Dos-G-Dr 4x10")

Vendredi 19/07 : Séance longue - Matin

20' course allure moyenne

Etirements courts (7" par muscle - 2 rép° - Quadriceps / Ischios / Mollets / Adducteurs / Psoas)

20' course allure moyenne

Musculation bas du corps (Squats 10 rép° / Extensions chevilles 10 rép° / Fentes avant 10 rép° / Bondissements latéraux 10 rép°) X2

Lundi 22/07 : Séance intense

10' PPG progressive (type avant match)

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10" course rapide - 20" course lente)x12

5' course allure moyenne

Intermittent court : (10" course rapide - 20" course lente)x12

Proprioception en mouvement : (Bondissements + réception et maintien 5") x5 par jambe

Musculation haut du corps (Abdominaux droits 2x20 rép° / Pompes 4x10 / Abdos obliques 2x20 / Gainage Face-Dos-G-Dr 4x15") x 2

Mardi 23/07 : Séance courte

10' PPG progressive

Circuit musculation 30" d'efforts - 15" de récupération - 8 ateliers - 2 tours

8 ateliers : Squats / Elévation de bassin / Pompes mains largeur d'épaule / Abdos droits / Extensions de chevilles / Fentes avant / Pompes mains serrées / Dorsaux

10' course allure moyenne

Proprioception - 6 postures par jambe - varier les flexions de genou - 5" par posture

Mercredi 24/07 : Séance courte - Matin

10' course allure moyenne

Circuit musculation 30" d'efforts - 10" de récupération - 8 ateliers - 2 tours

8 ateliers : Squats / Elévation de bassin / Pompes mains largeur d'épaule / Abdos droits / Extensions de chevilles / Fentes avant / Pompes mains serrées / Dorsaux

10' course allure moyenne

Proprioception - 6 postures par jambe - varier les flexions de genou - 5" par posture

Mercredi 24/07 : Séance intense - Soir

10' PPG progressive

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15" rapide - 30" course lente) x12

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15" rapide - 30" course lente) x12

Proprioception en mouvement : (Bondissements + réception et maintien 5") x5 par jambe

Musculation haut du corps : Abdos droits et obliques + dorsaux 2x20 rép° / Pompes 4x10 rép° / Gainage 15" + 15 abdos pour gainage Face-Dos-G-Dr

Vendredi 26/07 : Séance intense

10' PPG progressive

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15" rapide - 30" course lente) x12

5' course allure moyenne

Intermittent court : (15" rapide - 30" course lente) x12

Proprioception en mouvement : (Bondissements + réception et maintien 5") x5 par jambe

Circuit musculation 30" d'effort - 10" de récupération - 8 ateliers - 2 tours

Les ateliers : Squat 1 jambe / Elévation du bassin 1 jambe / Pompes mains largeur épaules / Abdos droits / Extension de chevilles / Fentes avant / Pompes mains serrées / Dorsaux