

# Préparation physique Intersaison 2020-2021

## MINIMES U 14



Ce programme se déroule sur 6 semaines à raison de 3 séances de courses + 2 séances de renforcement musculaire + 1 séance de Crossfit par semaine. 2 semaines fin juillet et 4 semaines en août

Exemple:   Lundi : Course  
              Mardi : Renf Musc + Crossfit  
              Mercredi : Course  
              Jeudi : Renf Musc  
              Vendredi : Course

### Conseils :

- Bien s'hydrater avant, pendant (si possible) et après la séance
- Ne pas faire la séance par forte chaleur (matin ou début de soirée)
- Etirements en fin de séance : supérieure à 45sec par muscle
- Collation 1h avant les séances

## Semaine 1 et 2

### Séances de Courses

**Faire 3 séances par semaine**

#### 1- Aérobic :

- Bloc 1 : 10 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : Fart lek de 9min soit 3 x (20s d'accélération et 1min 30 de footing à bonne allure) si terrain plat, si terrain vallonné maintenir un bon rythme dans les montées.
- Bloc 3 : 5 min footing allure moyenne

Etirements : 6min

Etirements longs sur les membres inférieurs.

**(voir en P°8-9 pour le protocole d'étirements )**

## 2- Vitesse :

Echauffement : 10min (gamme athlétique, montée de genoux, talon fesses...et quelques accélérations).

- Bloc 1= 3 sprints 5m/15m/25m récup=retour marche après chaque sprint
- Bloc 2= 3 sprints 30m/20m/10m Récup= 3min après le bloc 1

Etirements : 6min

## 3- « Dérivé »:

- Beach Rugby, Beach soccer
- Foot salle, basket, volley-ball
- Sport de raquettes seulement si bon niveau : squash, tennis, badminton, au moins 30min

NB : Si impossibilité de faire la séance « dérivé », dans ce cas faire la séance « aérobie » deux fois en gardant 48h de repos entre les séances.

# Séance de Renforcement Musculaire

## **Faire 2 séances par semaine**

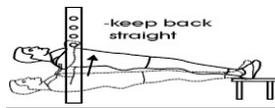
Par exercice : 2 séries de 10 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série.

### 1- Pompes: Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)

- pompes sur genoux



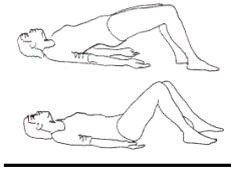
### 2- Tirage « main courante » ou « table »



### 3- Fentes : 5 répétitions sur chaque jambe



4- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons



5- Circuit « Abdos » « Gainage »

**Voir programme circuit abdos en P°9-10.**

## Séance de « Crossfit »

**Séance à faire 1 fois par semaine**

Faire 2 tours de ce circuit le plus rapidement possible (pensez à chronométrer pour voir votre évolution individuelle)

1- 5 Burpees

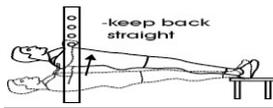


2- 10 Box Jumps



3- 10 Pompes

4- 15 Tirages



5- 10 Crunch



# Semaine 3 et 4

## Séances de Courses

### 1- Aérobic :

- Bloc 1 : 10 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : 2 blocs de 1/1 soit 3 répétitions de 40 secondes d'accélération et 40 secondes de footing léger avec 2min de récup entre les blocs.
- Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne

Etirement : 6min

### 2- Vitesse :

Echauffement : 10min (gamme athlétique, montée de genoux, talons fesses...et quelques accélérations).

- Bloc 1= 2 sprints de 10m
- Bloc 2= 2 sprints de 30m
- Bloc 3= 3 sprints de 20m

Récup passive entre chaque sprint = retour marche

Récup passive entre les blocs = 3min

Etirements : 6min

Etirements longs sur les membres inférieurs.

### 3- « Dérivé »:

- 1- Beach Rugby, Beach soccer
- 2- Foot salle, basket, volley-ball
- 3- Sport de raquettes seulement si bon niveau : squash, tennis, badminton, au moins 45min

NB : si impossibilité de faire la séance « dérivé », dans ce cas faire la séance « aérobic » deux fois en gardant 48h de repos entre les séances.

# Séance de Renforcement Musculaire

Faire 2 séances par semaine

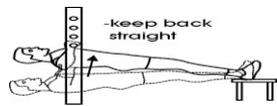
Par exercice : 3 séries de 10 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série

1- Pompes: Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)

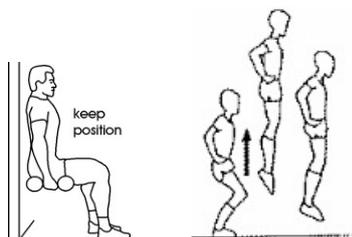
- pompes sur genoux



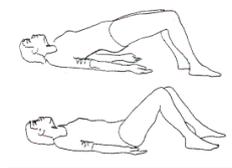
2- Tirage « main courante » ou « table »



3- « Chaise » + Squat Jumps 20s de chaise + 6 squats Jump



4- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons



5- Circuit « Abdos » « Gainage »

## Séance de « Crossfit »

La même séance chaque semaine

# Semaine 5 et 6

## Séances de Courses

### 1- Aérobic :

- Bloc 1 : 10 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
  - Bloc 2 : 3 blocs de 20/20 soit 3 répétitions de 20s d'accélération et 20s de marche avec 2min de récup entre les blocs
  - Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne
- Etirement : 6min

### 2- Vitesse :

Echauffement : 10min (gamme athlétique, montée de genoux, talon fesses...et quelques accélération).

- Bloc 1= 2 sprints de 20m et 2 sprints de 10m
- Bloc 2= 2 sprints de 30m et 2 sprints de 20m

Récup entre chaque sprint = retour marche

Récup entre les blocs = 3min

Etirement : 6min

### 3- « Dérivé »:

- 1- Beach Rugby, Beach soccer
- 2- Foot salle, basket, volley-ball
- 3- Sport de raquettes seulement si bon niveau : squash, tennis, badminton, au moins 45min

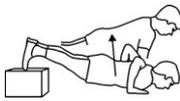
NB : si impossibilité de faire la séance « dérivé », dans ce cas faire la séance « aérobic » deux fois en gardant 48h de repos entre les séances.

# Séance de Renforcement Musculaire

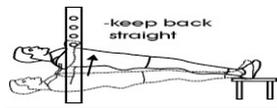
Faire 2 séances par semaine

Par exercice : 3 séries de 10 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série

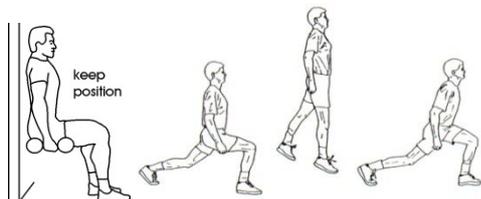
## 1- Pompes: Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)

- faire des pompes avec les pieds sur-élevés 
- si trop dures pompes sur genoux 

## 2- Tirage « main courante » ou « table »



## 3- « Chaise » + Fentes Jump 20s de chaise + 3 Fentes Jump



## 4- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons



## 5- Circuit « Abdos » « Gainage »

# Séance de « Crossfit »

La même séance chaque semaine

# ROUTINE D'ETIREMENT

Étirement passif, 45 secondes par position soit environ 6min

- Mollets



- Adducteurs



- Ischios



- Psoas



- Quadri



- Fessier



- Epaules



- Pectoraux



- Dos



### CIRCUIT ABDOS GAINAGE 5 MINUTES

*À faire après chaque séance de course et de renforcement musculaire !*

*30 secondes par mouvement à enchaîner sans récupération*



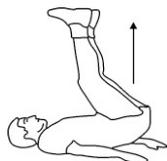
30 secondes



Alterner gauche et droite 30 secondes



30 secondes



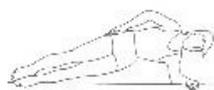
30 secondes



30 secondes



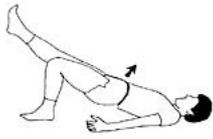
Coude Gauche 30 secondes



Coude droit 30 secondes



Jambe gauche 30 secondes



Jambe droite 30 secondes



Araignée 30 secondes

**BON COURAGE ET  
BONNES VACANCES**