

# Préparation physique Intersaison 2021-2022

## MINIMES U 14



Ce programme se déroule sur 5 semaines : 1 semaine fin juillet et 4 semaines en août.  
Voici un exemple de planification (que vous pouvez adapter en fonction de vos contraintes).  
En commençant doucement et en augmentant progressivement chaque semaine.

### Semaine 1 du 26/07 au 01/08 => 3 séances

- Jour 1 : 1 séance de Renforcement Musculaire (2 séries de 10 de chaque exercice)
- Jour 3 : 1 séance de Course (footing 30 min à allure modérée)
- Jour 5 : 1 séance de Renforcement Musculaire

### Semaine 2 du 02/08 au 08/08 => 4 séances

- Jour 1 : 1 séance de Course (footing 30 min à allure modérée)
- Jour 2 : 1 séance de Renforcement Musculaire (2 séries de 10 de chaque exercice)
- Jour 4 : **1 séance de Course (footing 10 minutes à allure modérée + Vitesse)**
- Jour 5 : 1 séance de Renforcement Musculaire (2 séries de 10 de chaque exercices) + **Cardio**

### Semaine 3 du 09/08 au 15/08 => 4 séances

- Jour 1 : 1 séance de Course (**footing 10 min + fractionné 15/15 + footing 10 min**)
- Jour 2 : 1 séance de Renforcement Musculaire (2 séries de 10 de chaque exercices)
- Jour 4 : 1 séance de Course (footing 10 minutes à allure modérée + Vitesse) + **10 min Gainage**
- Jour 5 : 1 séance de Renforcement Musculaire (2 séries de 10 de chaque exercices) + Cardio

### Semaine 4 du 16/08 au 22/08 et semaine 5 du 23/08 au 29/08 => 4 séances

- Jour 1 : 1 séance de Course (footing 10 min + fractionné 30/30 + footing 10 min) + **10 min Gainage**
- Jour 2 : 1 séance de Renforcement Musculaire (**3** séries de 10 de chaque exercices)
- Jour 4 : 1 séance de Course (footing 10 minutes à allure modérée + Vitesse) + 10 min Gainage
- Jour 5 : 1 séance de Renforcement Musculaire (**3** séries de 10 de chaque exercices) + Cardio

### 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
- Collation 1h avant les séances

# Séances de Course

## 1- Footing :

Allure modérée, petite ventilation, être capable de parler.

## 2- Fractionné :

Fractionné 30/30 : Après les 10 minutes de footing initiale (allure modérée), il s'agit d'accélérer l'allure pendant 30 secondes puis revenir à allure modérée les 30 secondes suivantes, puis accélérer l'allure pendant 30 secondes puis revenir à allure modérée 30 secondes suivantes... et ainsi de suite pendant 5 répétitions.

Fractionné 15/15 : Comme le fractionné 30/30 mais là on accélère l'allure pendant 15 secondes puis on revient à allure modérée les 15 secondes suivantes. Et on répète 5 fois l'enchaînement.

## 3- Vitesse :

Pour chaque séance de vitesse, effectuer un **échauffement** pendant 5/10 minutes (gamme athlétique, montée de genoux, talon fesses...et quelques accélérations).

Bloc 1 = 3 sprints 5m/15m/25m

Bloc 2 = 3 sprints 30m/20m/10m

Bloc 3 = 3 sprints 10m/10m/10m

Récupération entre chaque sprint = retour en marchant

Récupération entre chaque bloc = 2 minutes

## 4- « Dérivé »:

Si, lors de vos vacances, vous avez l'occasion de faire des sessions « intensives » (au moins 30 minutes) de Beach Rugby, Beach soccer, Foot salle, basket, volley-ball, squash, tennis, badminton ou sports du même genre, cela peut remplacer une séance de course du programme.

IMPORTANT : 5 minutes d'étirements après chaque séance de courses

Etirements longs sur les membres inférieurs. Voir la routine « Etirements » en dernière page du document.

# Séance de Renforcement Musculaire

Effectuer **2 fois** l'enchaînement d'exercices suivant. (3 fois les 2 dernières semaines)  
1min de récupération entre chaque type d'exercice.

## 1- Pompes : 10 répétitions

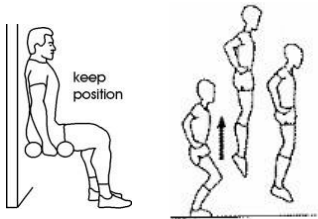
Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)



Si trop difficile, pompes sur genoux



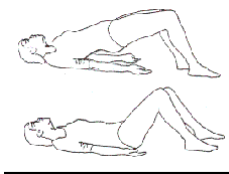
## 2- « Chaise » + Squat Jumps : 25s de chaise + 8 squats Jump



## 3- Fentes : 5 répétitions sur chaque jambe



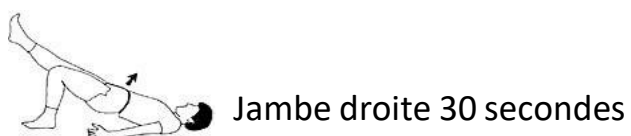
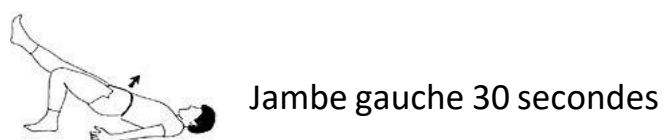
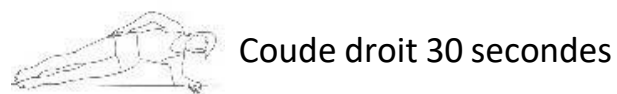
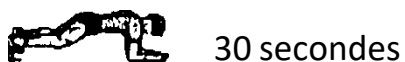
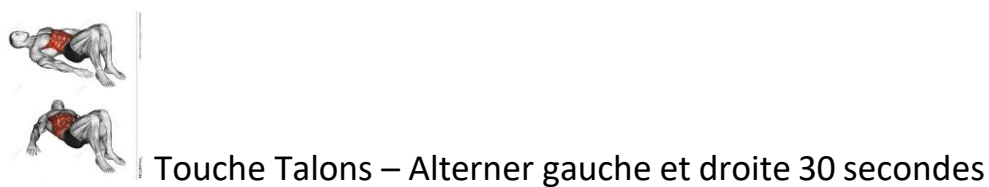
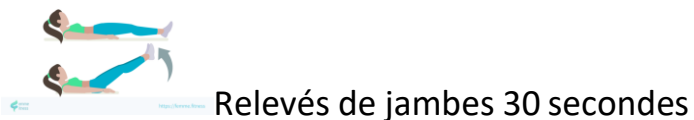
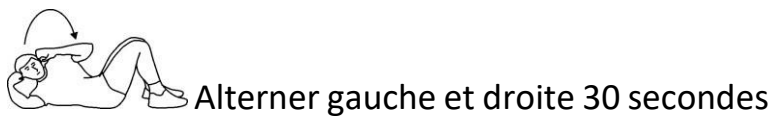
## 4- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons - 10 répétitions



## 5- Cervicales : Faire 2 tours de répulsion nuque en tenant 10 secondes sur chaque côté (face/gauche/arrière/droite)



6- Circuit « Abdos » « Gainage » - Exercices à enchaîner (5min) :



## Séance de « Cardio »

Faire 3 tours de ce circuit le plus rapidement possible.  
Entre chaque tour, prendre 1 minute de pause.

### 1- 5 Burpees



### 2- 20 Abdos Ramené de jambes (10 de chaque côté)



### 3- 15 Air Squats



### 4- 20 Moutains Climber de chaque côté



### 5- 15 Crunch

30 secondes



Dos bien plaqué au sol, rechercher à décoller les épaules du sol.

# ROUTINE ETIREMENTS

Étirements passifs, 30 à 40 secondes par position soit environ 5min

Mollets



Adducteurs



Ischios



Fessiers



Psoas



Epaules



Quadri



Pectoraux



**BON COURAGE ET  
BONNES VACANCES**