



Période du 12 au 25 août 2024

Voici, 2 semaines de préparation physique individuelle qui contient 6 séances dans lesquelles vous trouverez du renforcement musculaire intégré à un développement aérobic sous forme de course à pied ou vélo.

3 séances par semaine à effectuer seul ou en groupe

Placez-les quand vous pouvez dans la semaine mais laissez-bien 1 à 2 jours « OFF » de repos entre 2 séances afin de laisser le temps à votre organisme de reconstituer ses réserves énergétiques et à vos muscles de se régénérer.

Consignes:

1. Renseigne les RPE sur une échelle de 1 à 10 (perception de l'effort, 1 étant très facile et 10 trop difficile) sur votre feuille de séance en haut à droite
2. Finis chaque séance par une centaine de jongles (en cumulé) OU 1' de Tennis-ballon en 1 vs 1 ou 2 vs 2 sur un terrain de 6m x 3m
3. Ne commence jamais une séance sans avoir pris de l'eau ou une boisson isotonique avec toi
4. Privilégie toujours la **qualité du mouvement** ou de la posture pour les exercices proposés, à la vitesse

Matériel nécessaire:

- 1 chronomètre
- 1 ballon
- 1 tapis
- 1 corde à sauter
- 1 enceinte
- Application Strava ou Garmin si vous souhaitez transférer vos séances au Coach

Echelle des RPE

Echelle de perception de l'effort



Adaptation de l'échelle de perception de l'effort (Borg)



RPE Staff : /10

RPE joueur : /10

Semaine du 12 au 19 août. - Séance N°1

Objectif de séance : Capacité Aérobie

1. Footing

allure souple sur parcours vallonné ou varié:

➤ Pour les « non coureurs »

➤ **(5' de course + 2' de marche active) x4**

➤ Pour les « coureurs intermédiaires »

➤ **10' de course + 5' de marche activ + 10' de course**

➤ Pour les « coureurs »

➤ **20-25' de course en continu (sans pause)**

2. Gainage

Nombriil aspiré, abdos serrés, fessiers contractés. Ne jamais cambrer sinon poser les genoux au sol

- 30'' Planche ventrale sur les coudes
- 30'' Planche latérale gauche sur le coude
- 30'' Planche latérale droite sur les coude
- 10'' Planche dorsale sur les coudes

Repos 30''

- 20'' Planche ventrale sur les mains en les décollant du sol en alternance
- 20'' Planche latérale gauche sur la main
- 20'' Planche latérale droite sur la main
- 20'' en gainage dorsal en ½ pont sur le dos le bassin relevé et aligné au dos

3. Finisher:

Chaise romaine contre un mur en iso
Dos, épaules et tête plaqués contre un mur
Tes genoux et hanches forment un angle de 90°
Les bras sont positionnés le long du buste

Dès que tu changes de position ou que tu dégrades la techniques, arrête l'exercice et relève ton chrono.
Compare-le aux fois précédentes et évalue ta progression

Temps réalisé :

Commentaire



1. Footing

allure souple sur parcours vallonné ou varié:

- Pour les « non coureurs »
 - **(6' de course + 2' de marche active) x4**
- Pour les « coureurs intermédiaires »
 - **12' de course + 5' de marche activ + 12' de course**
- Pour les « coureurs »
 - **25' de course en continu (sans pause)**

Préparation Physique Individuelle

Olivier Martinez.

Semaine du 12 au 19 août. - Séance N°2

Objectif de séance : Capacité Aérobie et Endurance de Force

2. Gainage TABATA 20/10

20 secondes d'effort / 10 secondes pour changer d'exercice

Lien pour une musique Tabata afin de ne pas avoir à gérer le temps et se concentrer sur le gainage:

<https://www.youtube.com/channel/UCrom-IPe2Ekby1kWLOAnL1A>

Enchaîner 8x20'' de gainage avec une partie 1 en statique et une partie 2 en dynamique sur 4 min non stop
Nombril aspiré, abdos serrés, fessiers contractés. Ne jamais cambrer sinon poser les genoux au sol

En statique:

- 20'' Planche ventrale sur les coudes
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale gauche sur le coude
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale droite sur le coude
- 10'' Repos
- 20'' Parachutiste sur le ventre (pieds et bras décollés du sol)

En dynamique:

- 20'' Planche ventrale sur les coudes d'avant en arrière
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale gauche sur le coude Up & Down
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale droite sur le coude up & Down
- 10'' Repos
- 20'' Parachutiste sur le ventre (pieds et bras décollés du sol) en dynamique

SAISON 2024-2025

RPE Staff : /10

RPE joueur : /10

3. Finisher:

Squat sur la musique « Bring Sally up » de Moby
Descendre en squat chaque fois que vous entendez « Sally down » et ne remontez que lorsque vous entendez « Sally up »

*Répétez ces mouvement « up and down » durant toute la durée de la chanson
Attention ! Brûlures quadriceps garanties !!!*

*La douleur n'est qu'un message, ne l'écoutez pas!
Tenez bon jusqu'au bout !*

*Lien pour une musique « Bring Sally up » de Moby
<https://www.youtube.com/watch?v=bql6slU2A7k>*

Commentaire





Semaine du 12 au 19 août. - Séance N°3

Olivier Martinez.

SAISON 2024-2025

RPE Staff : /10

RPE joueur : /10

Objectif de séance : Puissance Aérobique et Endurance de Force

1. Echauffement:

Footing d'échauffement 15' en continu
OU

Vélo 30'

2. Corps de séance:

Teams de 2 ou solo

Réalise ces exercices dans l'ordre et relève ton chrono

- 1x Course navette 10m en Allers/Retours
- 10 pompes genoux au sol (sans cambrer)

- 2x Course navette 10m en Allers/Retours
- 20 Squats (tes genoux sont tenus et ne rentrent pas vers l'intérieur. Cherche à t'asseoir)

- 3x Course navette 10m en Allers/Retours
- 30 pointes de pieds décollée alternées en Gainage planche ventrale (ne cambre pas et serre les abdos à l'avant en aspirant ton nombril)

- 4x Course navette 10m en Allers/Retours
- 40 Superman (sur le ventre: décolle tes jambes et tes bras)

- 5x Course navette 10m en Allers/Retours
- 50 Corde à sauter (ou air corde à sauter si tu n'as pas de corde)

- 100 Jongles (3 touches max si c'est à deux). Compte aussi le nombre de fois où tu fais tomber le ballon au sol)

En teams de 2, tous les exercices sont effectués ensemble sauf pour la corde à sauter qui s'effectue en relai à tour de rôle

3. Finisher:

Chaise romaine contre un mur en iso
Dos, épaules et tête plaqués contre un mur
Tes genoux et hanches forment un angle de 90°
Les bras sont positionnés le long du buste

Dès que tu changes de position ou que tu dégrades la techniques, arrête l'exercice et relève ton chrono. Compare-le aux fois précédentes et évalue ta progression

Temps réalisé sur le Corps de séance:

Temps réalisé sur le Finisher:

Commentaire



Semaine du 19 au 25 août. - Séance N°4

RPE Staff : /10

RPE joueur : /10

Objectif de séance : Capacité Aérobie

3.Finisher:

Chaise romaine contre un mur en iso
Dos, épaules et tête plaqués contre un mur
Tes genoux et hanches forment un angle de 90°
Les bras sont positionnés le long du buste

Dès que tu changes de position ou que tu dégrades la techniques, arrête l'exercice et relève ton chrono.
Compare-le aux fois précédentes et évalue ta progression

Temps réalisé :

Commentaire

1.Footing

allure souple sur parcours vallonné ou varié:

- Pour les profils « non coureurs »
 - (15' de course + 5' de marche active) x2
- Pour les autres profils « coureurs »
 - 30-35' de course en continu (sans pause)

Intègre dans ta sortie 5x15/15'' + 4x30/30''
= 15 sec Vite/ 15 sec récup + 30 sec Vite / 30 sec récup
La Récup se fait en trottinant

2.Gainage

Nombriil aspiré, abdos serrés, fessiers contractés. Ne jamais cambrer sinon poser les genoux au sol

- 30'' Planche ventrale sur les coudes
- 30'' Planche latérale gauche sur le coude
- 30'' Planche latérale droite sur les coude
- 10'' Planche dorsale sur les coudes

Repos 30''

- 30'' Planche ventrale sur les mains en les décollant du sol en alternance
- 30'' Planche latérale gauche sur la main
- 30'' Planche latérale droite sur la main
- 30'' en gainage dorsal en ½ pont sur le dos le bassin relevé et aligné au dos



Objectif de séance : Capacité Aérobie

1. Capacité aérobie:

Footing d'échauffement 15 à 20 min en continu
OU

Vélo 40'-45 min (pour les profils cyclistes)
OU

2. Gainage TABATA 20/10

20 secondes d'effort / 10 secondes pour changer d'exercice

Lien pour une musique Tabata afin de ne pas avoir à gérer le temps et se concentrer sur le gainage:

<https://www.youtube.com/channel/UCrom-IPe2Ekby1kWLOAnL1A>

Enchaîner 8x20'' de gainage avec une partie 1 en statique et une partie 2 en dynamique sur 4 min non stop
Nombril aspiré, abdos serrés, fessiers contractés. Ne jamais cambrer sinon poser les genoux au sol

En statique:

- 20'' Planche ventrale sur les coudes
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale gauche sur le coude
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale droite sur le coude
- 10'' Repos
- 20'' Parachutiste sur le ventre (pieds et bras décollés du sol)

En dynamique:

- 20'' Planche ventrale sur les coudes d'avant en arrière
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale gauche sur le coude Up & Down
- 10'' Repos
- 20'' Planche latérale droite sur le coude up & Down
- 10'' Repos
- 20'' Parachutiste sur le ventre (pieds et bras décollés du sol) en dynamique

3. Finisher:

Course avec et sans ballon en allers/retours

Baliser un point A (le départ) et un point B à 30 mètres du point A

Partir en conduite de balle à vitesse max du départ jusqu'au point B situé à 30m puis poser le ballon et revenir au Départ sans ballon puis repartir récupérer le ballon et le ramener au Départ
Récup sur place 30 secondes

Reproduire cette séquence entre 4 et 6 fois selon le niveau et la forme du moment.

Toute la séquence s'effectue à vitesse maximale

Commentaire





Préparation Physique Individuelle
Olivier Martinez.

Semaine du 19 au 25 août. - Séance N°6

SAISON 2024-2025

RPE Staff : /10

RPE joueur : /10

Objectif de séance : Puissance Aérobie et Endurance de Force

1. Echauffement:

Footing allure souple sur parcours vallonné ou varié:

- Pour les profils « non coureurs »
 - (15' de course + 2' de marche active) x2
- Pour les autres profils « coureurs »
 - 35'-40' de course en continu (sans pause)

2. Corps de séance:

Teams de 2 ou solo

Réalise ces exercices dans l'ordre et relève ton chrono

- 6x Course navette 10m en Allers/Retours
- 60 Corde à sauter ou Jumping Jack

- 3x Course navette 10m en Allers/Retours
- 30 Squats (tes genoux sont tenus et ne rentrent pas vers l'intérieur. Cherche à t'asseoir)

- 1x Course navette 10m en Allers/Retours
- 10 Pompes genoux au sol (ta poitrine touche le sol sans cambrer)

- 3x Course navette 10m en Allers/Retours
- 30 Relevés de bassin en ½ pont sur le dos, talons proches des fessiers

- 6x Course navette 10m en Allers/Retours
- 60 secondes de Gainage PL ventrale (pose les genoux au sol dès que tu cambres, aspire le nombril, abdos serrés)

- 100 Jongles (3 touches max si c'est à deux). Compte aussi le nombre de fois où tu fais tomber le ballon au sol)

En teams de 2, tous les exercices sont effectués ensemble sauf pour la corde à sauter qui s'effectue en relai à tour de rôle

3. Finisher:

Chaise romaine contre un mur en iso
Dos, épaules et tête plaqués contre un mur
Tes genoux et hanches forment un angle de 90°
Les bras sont positionnés le long du buste

Dès que tu changes de position ou que tu dégrades la techniques, arrête l'exercice et relève ton chrono. Compare-le aux fois précédentes et évalue ta progression

Temps réalisé sur le Corps de séance:

Temps réalisé sur le Finisher:

Commentaire