

PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE

Seniors GARCONS ☒ 2020 / 2021



TRAVAIL PERSONNEL A FAIRE CHEZ VOUS

Du 20 juillet au 3 Aout: Programme numéro 1.

Du 3 Aout au 17 Aout : Programme numéro 2.

Du 17 aout au 31 aout : Programme numéro 3

Pour ceux qui ont été blessés et ont des douleurs au genou, préférer 2 à 3 sorties vélo ou de piscine par semaine d'1 heure, en respectant toujours une partie « échauffement » d'au moins 10 minutes qui seront faites à allure modérée.

Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après l'effort. Après chaque fin de séance, penser à réaliser 10-15 minutes d'étirements passifs pour faciliter une bonne récupération (10 /15 sec par étirements sans trop forcer)

L'objectif étant de repartir très vite sur une préparation physique spécifique au handball dès les premières semaines de septembre si l'état sanitaire le permet !!

Si vous ne comprenez pas l'exercice allez voir sur GOOGLE l'exercice et la gestuelle, ou demandez à votre coach (il croira que vous faites le programme).

PROGRAMME n°1 :

A faire au moins 2 fois par semaine :

Travail d'endurance et de reprise :

Footing 20-30 minutes sans s'arrêter à son rythme

5 min recup en marchant.

Renforcement musculaire : circuit

10 pompes	}	x2
20 abdos		
10 Squats		
20 Jumping Jack		
10 burpees		
20 jumping jack		
10 squats		
20 abdos		
10 pompes		

Etirements 10 min / BOIRE

PROGRAMME 2 :

A faire au moins 2 fois par semaine

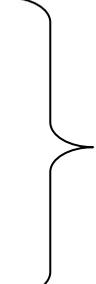
Travail d'efforts intermittents : Fractionné :

5 Min d'échauffement en trottinant puis :

10 X 30 s de course rapide / 30s de trottiné (récup)

*Renforcement musculaire : 3 TABATA (possibilité de trouver le son sur Youtube, Deezer, etc...)
(Faire le plus rapidement possible 8 exercices = 20 secondes d'effort – 10 s de récup pour passer a l'autre exo)*

Pompes
Abdos crunch
Dips
Fentes sur jambe droite
Fentes sur jambe gauche
Pompes
Abdos crunch
Dips



Tabata n°1

2/3 min de recup

Pompes mains serrées
Squats
Abdos relevé de jambes
Burpees
Pompes mains écartées (> largeur des epaules)
Squats
Abdos relevé de jambes
Burpees



Tabata n°2

2-3 min de recup

Pompes pieds sur chaise, mains au sol
Jumping jack
Gainage coté droit
Gainage sur les coudes de face
Gainage bras tendus de face
Gainage coté gauche
Jumping jack
Pompes mains sur chaise, pieds au sol



Tabata n°3

Etirements / Boire 10 minutes

PROGRAMME 3 :

A faire au moins 2 fois par semaine

Travail d'efforts intermittents : Fractionné :

- 5 x 45 s de course rapide / 15 s trotiné (recup)
-- 2 min de recup
10 x 30 s de course rapide / 30s de trotiné (recup)
-- 2 min recup en trotinant et en soufflant
5 x 45 s de course rapide / 15 s de trotiné (recup)
-- 5 min de recup en marchant

+

Au choix :

Le plus rapidement possible faire :

- 21 pompes – 21 squats – 21 burpees
- 15 pompes – 15 squats – 15 burpees
- 9 pompes – 9 squats – 9 burpees

Essayez de battre votre record à la prochaine séance

OU

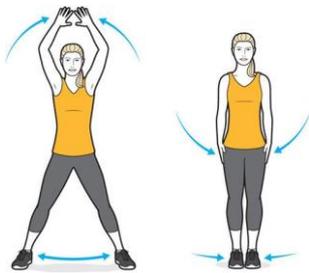
En 20 minutes faire le plus de tour en faisant :

5 burpees – 10 pompes – 15 abdos « sit up » = 1 tour

Essayez de battre votre record à la prochaine séance

ETIREMENTS + boire 10 min

Annexes : Exercices



Jumping jack



Burpees



Dips sur chaise



Abdos sit up