**Prépa physique saison 2018-2019**

**Pour -18, +16.**

**Période de base (8 séances en 10 jours)**

Chacun doit retrouver sa capacité physique fondamentale

Cela ne sert pas à rien d'aller plus vite (pulsations) ou d'en faire plus au début.

L'augmentation de la charge de travail et de l'intensité doit se faire progressivement.

Tous les exercices de gainage ou de musculation proposés ne doivent pas générer de douleurs, si c'est le cas changez la position ou abandonnez l'exercice en le remplaçant par un équivalent.

**RESPECTEZ LES PHASES DE REPOS**

Un temps de travail doit être suivi du même temps de repos (pour le gainage et la musculation).

Les étirements sont très importants pour éviter les courbatures mais aussi les blessures éventuelles, prenez cette partie de l'entraînement très au sérieux.

***vendredi 03 Août 18h00***

Footing de 45' à 130 pulsations/minutes (prendre le pouls après 5 mn de course) Gainage:(page 176 exercice1.3) 30'' sur le coude gauche, 15 pompes, 20 rameurs, 10 flexions. 30''sur le coude droit, 15 pompes, 20 rameurs, 10 flexions, 30'' à plat dos sur les coudes, 1 5 pompes, 20 rameurs, 10 flexions, 30'' à plat ventre sur les coudes, 15 pompes, 20 rameurs, 10 flexions; 2 séquences d'étirements (voir feuille) 20'' chaque étirements

***Dimanche 05 aout 10h00***

Footing: 30' toujours à 130 puls/mn Gainage 30sec. (voir site) alterner jambe droite et gauche + 4 séries de 15 pompes + 4 séries de 15 sauts poitrine. Repos de 3mn entre chaque série. Etirements idem

Barbecue

***Lundi 06 août 18h00***

Footing: 35' à 130 puls/mn. Gainage (voir site) : tenir 30''

+ 20 pompes + 20 sqats avec une charge sur les épaules (avec un coéquipier sur le dos.)

Etirements idem – Séance avec ballon

***Mercredi 08 août 18h00***

Footing: 35' à 130 puls/mn ou Test Vameval

Gainage 30sec (voir site) tenir 30''+20 pompes +20 poussées des cuisses(allongé sur le dos, fléchir les jambes au max, asseoir un coéquipier sur ses pieds ensuite repousser)+ 10 Triceps

Etirements idem. Séance avec Ballon

***Jeudi 9 août 18h00***

Footing de 40 ' mais à 140 pulsations /mn (toujours prendre les puls après 5 mn de course)

Gainage 40sec (voir site) +20 pompes +10 flexions avec sursaut+10 Triceps

Etirements idem Séance avec Ballon

***Vendredi 10 août 18h00***

Footing de 40'à 140 puls/mn

Gainage 40sec (voir site) +20 pompes + 30'' chaise (appui dos au mur jambes pliées à 90°) +10 Triceps

Etirements idem Séance avec Ballon

***Lundi 13 août 18h30***

Footing: Pont route d’Osne le val( à 140 puls/mn)

Gainage: 1 -45'' sur le coude gauche + 20 pompes + 10 flexions+15 triceps+5 tractions

2-45'' sur le coude droit +20pompes + 10 flexions +15 triceps+5 tractions+5 tractions

3-45'' sur les coudes à plat dos +20 pompes +10 flexions+15triceps+5 tractions

4-45'' sur les coudes à plat ventre +20 pompes +10 flexions+15 Triceps+5 tractions

Etirements idem Séance avec Ballon

**AUGMENTATION DE L'INTENSITE ET DE LA CHARGE DE TRAVAIL**

(muscu et gainage=1temps de travail et ½ temps de repos)

***Mardi 14 août 18h30***

Footing: Montée Val St Hilaire à 160 puls/mn

Gainage 60 sec (voir site)

Musculation: augmenter le nombre de 10 unités (25 pompes+20 rameurs+10 flexions+10 tractions)

Etirements idem Séance avec Ballon

***Mercredi 15 août 10h00***

Footing: Montée Val Trempol à 160 puls/mn (trouvez un parcours vallonné, avec des côtes assez longues)

Gainage: (voir site)

Etirements idem Séance avec Ballon

***Vendredi 17 août 18h30***

match amical EPV-SLIC

***Lundi 20 août 18h30***

Entrainement avec ballon. Gainage, musculation

Nouveau cycle: travail de puissance / Fractionné

***Mardi 21 août 18h30***

Footing d’échauffement, 4x200m en 40'' (avec 40'' de repos entre) 2x100m en 15'' (repos 15'') 5 séries de 3' de travail à vide (sans ballon) avec 3' de repos. Entrainement avec ballon

**Jeudi 23 août 18h30**

Footing d’échauffement, 4x200 m en 40'' 4x100 en 15'' 4x40m

Entrainement avec ballon

**Vendredi 24 août 18h30**

entrainement gymnase

**Samedi 25 août**

Tournoi de Commercy (de 10h à 18h)

Villers les Nancy, Thionville et nous

**Lundi 27 août 18h30**

Footing d’échauffement

Fractionné : 5 séries de 5 sec course-5 sec repos

Entrainement avec ballon. Vitesse, musculation

**Mercredi 29 août 18h30**

Fractionné

Entrainement avec ballon

**Vendredi 31 août 18h30**

Vitesse + Entrainement avec ballon

**Samedi 01 septembre**

Tournoi de Revigny/Ornain (de 16h30 à 22h)

St Brice, Bar le Duc, Chalon en Champagne, Revigny et nous.

**Samedi 09 septembre**

Tournoi de Chevillon

