



Prépa intersaison Junior 2014-2015

Course

CYCLE 1 du 15 /07 au 27 /07

Objectif : Capacité Aérobie, acquérir un certain volume d'endurance, en vue de pouvoir soutenir des efforts intense de manière répétée

Semaine 1

Course 1	45' de footing sans se mettre en difficulté
Course 2	1h de footing

Semaine 2

Course 4	Fartlek avec échauffement de 10', alternance d'accélération sur 5' et récup 3', répéter 5 à 7 fois (volume totale 50' à 1h05) Les accélérations se font de manière raisonnable, j'augmente progressivement le rythme de ma foulée, je ne pars pas en sprint avant de m'écrouler au bout de 30sec
Course 5	Fartlek avec échauffement de 10', alternance d'accélération sur 3' et récup sur 2', répéter 8 à 10 fois (volume totale 50' à 1h)

CYCLE 2 du 28 /07 au 17/08

Objectif : Puissance aérobie, convertir la capacité à prolonger un effort soutenu vers la capacité à répéter des efforts intense avec une phase de récupération réduite

Semaine 3

Course 6	Fartlek avec échauffement sur 10', alternance d'accélération de 3' et récup sur 1', répéter 6 à 9 fois (volume totale 34' à 46')
Course 7	30-30, 3 blocs de 6' ; autour d'une piste ou d'un terrain, parcourez la plus grande distance possible en 30secondes. Récupérez ensuite pendant 30secondes. Puis repartez à votre position de départ en rythme accéléré sur 30s, suivi de 30s de récup.

Semaine 4

Course 9	20-20, 3 blocs de 12 répétitions avec 3' de récup entre deux blocs
Course 10	20-20, 4 blocs de 10 répétitions avec 3' de récup entre deux blocs

Semaine 5

Course 11	15-15, 3 blocs de 14 répétitions avec 3' de récup
Course 12	Puissance lactique, 20 minutes de footing 6 sprints en aller-retour à 5,10 et 20m. Départ toutes les minutes Lorsque je lance mon chrono je démarre mon premier sprint. Je vais à 5m en sprintant, je reviens en sprintant, je vais à 10m (idem retour), je vais à 20m (idem retour) et je récupère. Lorsque mon chrono affiche 1 minute, je démarre mon second cycle de navette en sprint



Renforcement

Faire 2 à 3 séances par semaine

Pompes : Faire 2 séries de chaque : 20 mains écartées, 12 mains serrées, 16 mains en face des épaules , 20 avec relevé un bras en alternance (8 séries au total, 1' à 2' entre chaque série)

3 minutes de récupération

Dips : Faire 4 séries de 16 à 20 avec 1 minute 30 de récupération entre chaque série

3 minutes de récupération

Épaules : Enchaînement Antépulsion-Rétropulsion-Abduction avec une bouteille pleine dans chaque main (élévation avant-arrière-latérale) 15 rép par mouvement 4 séries+ rotation externe debout 4 séries de 8 (coude fixe toujours avec une bouteille d'eau)

Saut : Enchaîner 8 saut sur un banc ou une chaise avec écartement égale à la largeur d'épaule, récupération à la montée et saut immédiat après la descente

1^{ère} et 2^e ligne :

Cervicales : Faire 3 tours de répulsion nuque en tenant 10 secondes sur chaque côté (face/gauche/arrière/droite)

Abdo :

Enroulé du bassin au sol : 3 à 4 séries de 20 répétitions, 15 secondes de récupération entre les séries (récupération en position statique)

Relevé du buste, pied au sol (les pieds restent posés au sol): 3 à 4 séries de 16 à 20 répétitions, 15 secondes de récupérations entre les séries (récupération en position statique)

Lombaires : faire 3 séries de 15-20 répétitions (récupération en position statique si pas assez difficile)

Obliques : rotation des jambes et du buste à l'opposé : 4 séries de 15 à 20 répétitions, 15 secondes entre les séries (récupération en position statique entre la série 1 et 2 ainsi qu'entre 3 et 4)

Gainage :

Face : pendant 4 minutes, tenir 45 secondes en position gainage et 15 seconde en récupération. 3 séries, 1' récup entre chaque

Côté : pendant 3 minutes, tenir 30 secondes sur chaque position puis alterner (oblique coude gauche, oblique coude droit, oblique coude gauche...). 3 séries à réaliser avec 1 minute entra chaque série.

Cardio : Tabata Burpees : 20 secondes travail, 10 secondes récup à réaliser 8 fois → Appli Iphone Tabata Timer pour le chronomètre et taper tabata burpees pour découvrir le mouvement : au sol réaliser une pompe, se relever en sautant et venir se taper dans les mains au-dessus de la tête puis reprendre le mouvement au sol.



ETTIREMENTS

15 min après chaque séance

TRICEPS :



Lever le bras fléchi au-dessus de la tête main derrière la nuque.
Avec la main libre, tirer sur le coude pour le rapprocher de la tête.

BICEPS :



Tendre le bras vers le bas, paume de la main vers le haut.
Avec l'autre main, tirer sur le bout des doigts pour les amener vers le bas et l'arrière.

PECTORAUX :



Placer une main contre un support, un mur, un espalier, à la hauteur de l'épaule.
Mettre les pieds parallèles au mur, ce qui va produire une rotation du buste, tendre le bras et étirer le pectoral.

ADDUCTEURS :



Ecarter les jambes, pieds à plats. Fléchir une jambe pour étirer les muscles adducteurs de l'autre jambe. Plus la jambe sera fléchie et plus la jambe opposée sera étirée. Pensez à bien garder les pieds au sol.

EPAULES:



Se placer à quatre pattes, face à un espalier.
Attraper une barre de l'espalier avec les deux mains, à hauteur du bassin. Laisser descendre doucement le torse, pour étirer les épaules.

QUADRICEPS :



Attraper une cheville et plier la jambe, en maintenant le torse bien droit, la jambe verticale (ne pas incliner la cuisse) et sans cambrer le dos. Plus vous serez droit et plus l'étirement sera efficace.



Racing Club de la SAUDRUNE

www.rcsaudrune.fr

Facebook Racing Club de la Saudrune

MOLLETS :



S'appuyer sur un mur, mains un peu plus hautes que les épaules et pieds en arrière. Poser les pieds à plat, pour étirer toute la chaîne postérieure, et principalement les mollets. Plus les pieds seront en arrière et plus l'étirement sera puissant.

FESSIERS :



Allongé sur le sol, jambes repliées et pieds au sol.

Laisser une jambe au sol, et croiser l'autre. Ramener le genou de la jambe croisée vers la poitrine. Plus le pied de cette jambe est placé vers le bas et plus l'étirement est efficace.

DOS :



Allongé sur le dos, tête sur le sol.

Ramener un genou sur la poitrine en plaquant les lombaires au sol. Alternier les jambes, l'une après l'autre. Ce mouvement accentue les étirements sur les ischios-jambiers.

Pensez bien à vous hydrater avant, pendant et après chaque séance.

Florian Soncourt : 06.88.33.43.60, floriansoncourt@hotmail.fr