

## *Préparation physique en vue d'une folle saison de Basket*

Les trois semaines précédant la reprise collective, commencer le programme suivant :

**J1 : 03/08** Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

**J2 : 04/08** Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION

PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter

(200 sauts) + étirements.

**J3 : 05/08** *Jour de repos*

**J4 : 06/08** Course d'échauffement 10' + étirements + 2 séries de 10 pompes + 50 sauts corde

+ 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre

les séries) + étirements.

**J5 : 07/08** Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

**J6 : 08/08** Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION

PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter

(200 sauts) + étirements.

**J7 : 09/08** *Jour de repos*

**J8 : 10/08** Course d'échauffement 10' + étirements + 3 séries de 10 pompes + 50 sauts corde

+ 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre

les séries) + étirements.

**J9 : 11/08** Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements.

**J10 : 12/08** Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION

PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter

(200 sauts) + étirements.

**J11 : 13/08** *Jour de repos*

**J12 : 14/08** Course d'échauffement 10' + étirements + 3 séries de 10 pompes + 50 sauts corde

+ 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements.

**J13 : 15/08** Footing 30' avec du fractionné : 10'' en sprint suivit de 30'' lent à faire 8 fois

DANS LE FOOTING + cordes à sauter (200 sauts) + étirements.

**J14 : 16/08** Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION

PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter

(200 sauts) + étirements.

**J15 : 17/08** *Jour de repos*

**J16 : 18/08** Course d'échauffement 15'+ étirements + 3 séries de 15 pompes + 50 sauts corde

+ 2x40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et au moins 5' entre les séries) + étirements.

**J17 : 19/08** Footing 30' avec du fractionné : 10'' en sprint suivit de 30'' lent à faire 8 fois

DANS LE FOOTING + cordes à sauter (200 sauts) + étirements

**J18 : 20/08** Course d'échauffement 15'+ étirements + 3 séries de 15 pompes + 50 sauts corde

+ 2 x 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et au moins 5' entre les séries) + étirements

**J19 : 21/08** TERMINER VOTRE PREPARATION D'ETE PAR UN LONG FOOTING = 1

HEURE + ETIREMENTS

**J20 : 22/08** *Jour de repos*

**J21 : 23/08** *Jour de repos ou de Basket*

**Vous pouvez remplacer une journée (n'importe laquelle) par 1 heure ½ de Basket**

**Respecter les étirements et votre récupération.**

**Soyez attentif à votre corps et attention à votre alimentation (coca, Kebab, Mc DO...)**

Ne pas oublier d'aller taper la balle sur le playground, mais :

- Ne pas remplacer un jour de repos, c'est nécessaire.
- Ne pas jouer 2 jours de suite
- Ne pas jouer plus de 1 fois entre 2 jours de repos.
- Respecter l'alternance 3 jours de travail pour un jour de repos, exception faite de la série

J16 à J19...

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à m'appeler au 06.77.11.67.25 ou

[alexandrelaumet@gmail.com](mailto:alexandrelaumet@gmail.com) .