

# Programme préparation estivale

Le but de ce programme de 2 mois est d'arriver avec une condition physique suffisante pour encaisser les premiers entraînements de la saison et ne pas perdre de temps les premiers mois pour se concentrer un maximum sur les matchs.

2 séances par semaine minimum (3 pour les plus courageuses) avec toujours au moins un jour de repos entre chaque séance (ne pas enchaîner 2 séances 2 jours d'affilés, le repos est tout aussi important que le travail demandé).

Les exercices suivants doivent tous être réalisés lors de chaque séance, en commençant toujours par l'échauffement, les exercices pliométriques, et enfin les exercices de course.

Chaque séance dure entre 45min et 1h (échauffement compris)

## 1<sup>er</sup> mois :

### **Echauffement (25min) :**

10 à 15 minutes de footing allure modérée

10 minutes d'étirement (insister sur les étirements des chaînes postérieures : mollets, ischios, fessiers, lombaires), ne pas négliger les étirements du haut du corps (poignets, bras épaules, nuque)

### **Pliométrie (15min) :**

#### Saut flexion de jambe :

3 fois 8 sauts

Récupération 30s entre les séries

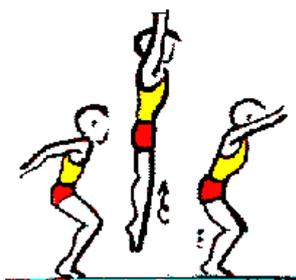
Ne pas descendre trop bas lors de la flexion

#### Fentes avant :

3 fois 10 fentes (environ 20m)

Récupération retour marché

Chercher l'amplitude sans rester trop longtemps en bas



Gainage :

3 fois 30 secondes

Récupération 30s entre les séries



Abdos :

3 fois 30 abdos

Récupération 30s entre les séries



**Course (15 min) :**

Fartlek (courir avec une montre ou un chrono) :

4 minutes de 20''-20'' (20 secondes vite, 20 secondes footing, 20 secondes vite, etc)

1 minute marchée

4 minutes 30''-30'' (même principe)

1 minute marchée

4minutes 60''-60''

1 minute marchée

2<sup>e</sup> mois :

**Echauffement (30min) :**

15 minutes de footing allure modérée et finir par 5 minutes soutenues

10 minutes d'étirement

**Pliométrie (15min) :**

Saut flexion de jambe :

3 fois 12 sauts

Récupération 30s entre les séries

Fentes avant :

3 fois 15 fentes (environ 30m)

Récupération retour marché

Gainage :

2 fois 60 secondes

Récupération 30s entre les séries

Abdos :

2 fois 45 abdos

Récupération 30s entre les séries

**Course (15 min) :**

Fartlek :

5 minutes 20''-20''

5 minutes 30''-30''

5 minutes 60''-60''

Le tout enchainé