

**PREPARATION
ET
ENTRETIEN PHYSIQUE
FILIERE DEVELOPPEMENT
SAISON 2020/2021**



Ce programme a pour objectif de garder une condition physique et de vous maintenir en forme pendant cette nouvelle période sans pratique sportive (en salle). Je vous propose donc différents types de séance que vous pouvez choisir au gré de vos envies, de vos disponibilités et des conditions climatiques ! Course avec plus ou moins d'intensité, corde à sauter, renforcement musculaire... A ces différentes pratiques sont associées un certain nombre de points, en fonction de l'impact qu'elles ont au niveau de votre condition physique.

L'objectif est de réaliser un minimum de 100 points par semaine. Si c'est plus, ce n'est que mieux !

Vous gagnez ces points en effectuant les séances ci-dessous :

- 1) 30' de footing : **25 points**
- 2) 45' de footing : **40 points**
- 3) Circuit abdos/pompes/gainage ou Circuit Training Abdos/Gainage : **15 points par tour**
- 4) Circuit bas du corps/proprio ou Circuit Training Prévention : **15 points par tour**
- 5) 1H de vélo : **40 points**
- 6) 1H de sport collectif extérieur (foot, basket, ...) : **30 points**
- 7) Corde à sauter : **30 points**
- 8) Course (3' vite / 3' lente) x 6 : **55 points**

*Vite = course supérieure au footing / Lente = course de récupération

Important : Régulez vos allures de course de manière à pouvoir effectuer complètement les séries. Echauffez-vous avant chaque effort et étirez-vous après chaque effort.

Afin d'avoir un suivi de votre travail durant cette période, remplissez le tableau suivant après chaque séance. Indiquez le nombre de points effectués et ajoutez des commentaires éventuels. Je vous demanderai de me ramener ce tableau par mail au milieu du premier cycle (voir tableau ci-dessous).

Vous pouvez faire aussi profiter les membres de votre famille, et même vous challenger !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter au 06.07.63.45.38 ou par mail steven.roumegoux@ujap-quimper.bzh

Bonnes séances !

Tableau des séances et report de points

Samedi 30/01	Dimanche 31/01	Lundi 01/02	Mardi 02/02	Mercredi 03/02	Jeudi 04/02	Vendredi 05/02
Samedi 06/02	Dimanche 07/02	Lundi 08/02	Mardi 09/02	Mercredi 10/02	Jeudi 11/02	Vendredi 12/02
Samedi 13/02	Dimanche 14/02	Lundi 15/02	Mardi 16/02	Mercredi 17/02	Jeudi 18/02	Vendredi 19/02
Samedi 20/02	Dimanche 21/02	Lundi 22/02	Mardi 23/02	Mercredi 24/02	Jeudi 25/02	Vendredi 26/02
Samedi 27/02	Dimanche 28/02					

CORDE A SAUTER

1- Echauffement sans corde :

Monter pointe de pieds – Skipping – Stretch mollets – proprio

2- Sauts classiques : 2 minutes de 10'' travail – 20 '' récupération

3- Sauts classiques rapides : 2 minutes de 20'' travail – 10'' récup

4- Sauts alternés pied droit / pied gauche : 2 minutes de 20'' – 10''

5- Sauts genoux hauts : 4 minutes de 30'' – 30''

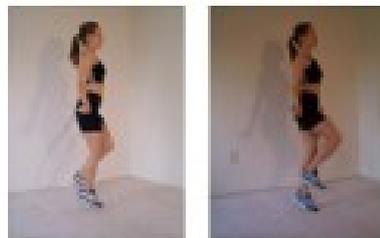
6- Sauts droite – gauche : 3 séries de 20 répétitions de suite

7- Sauts devant – derrière : 3 séries de 20 répétitions de suite

Sauts classiques



Sauts alternés pied droit / pied gauche

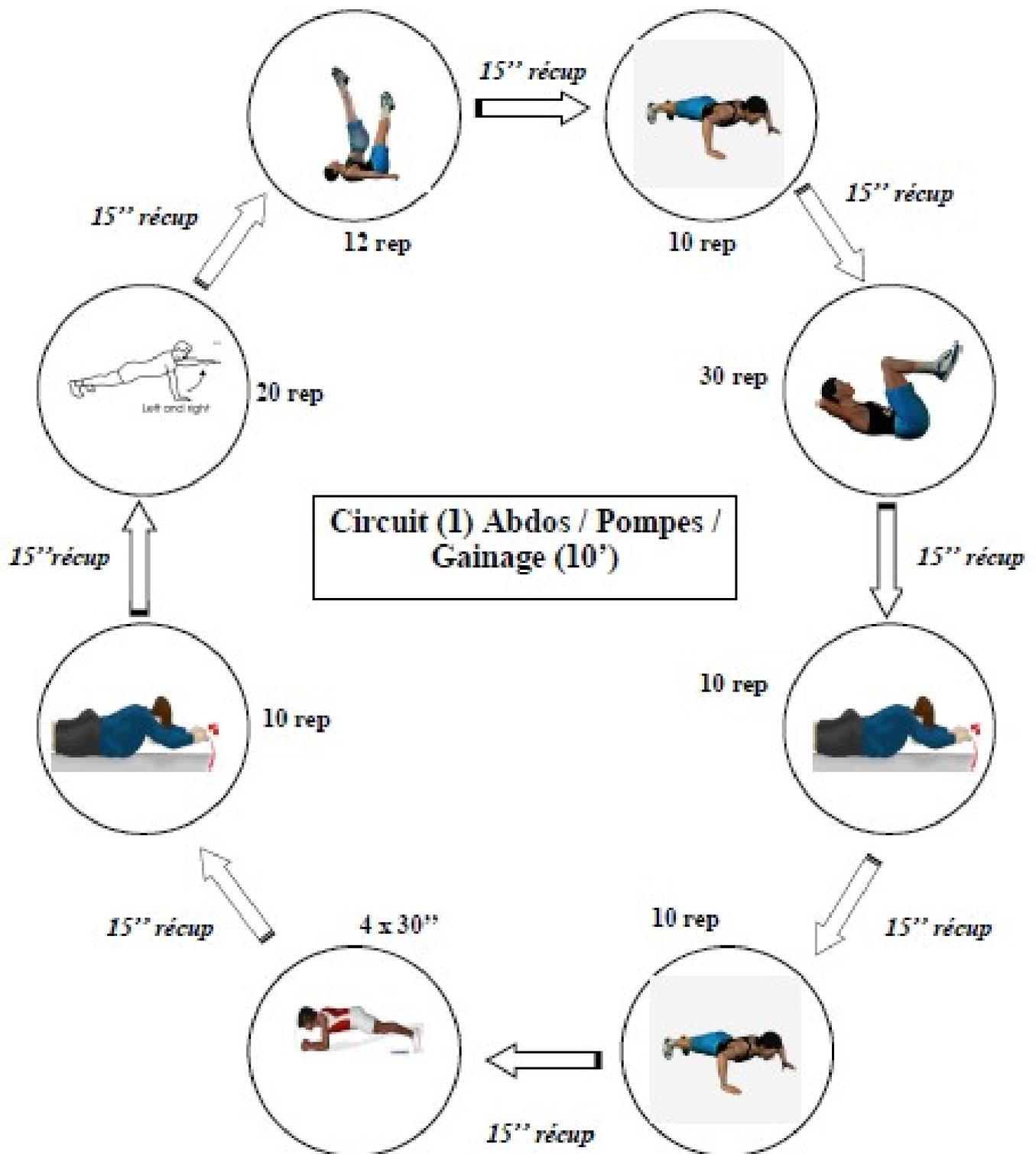


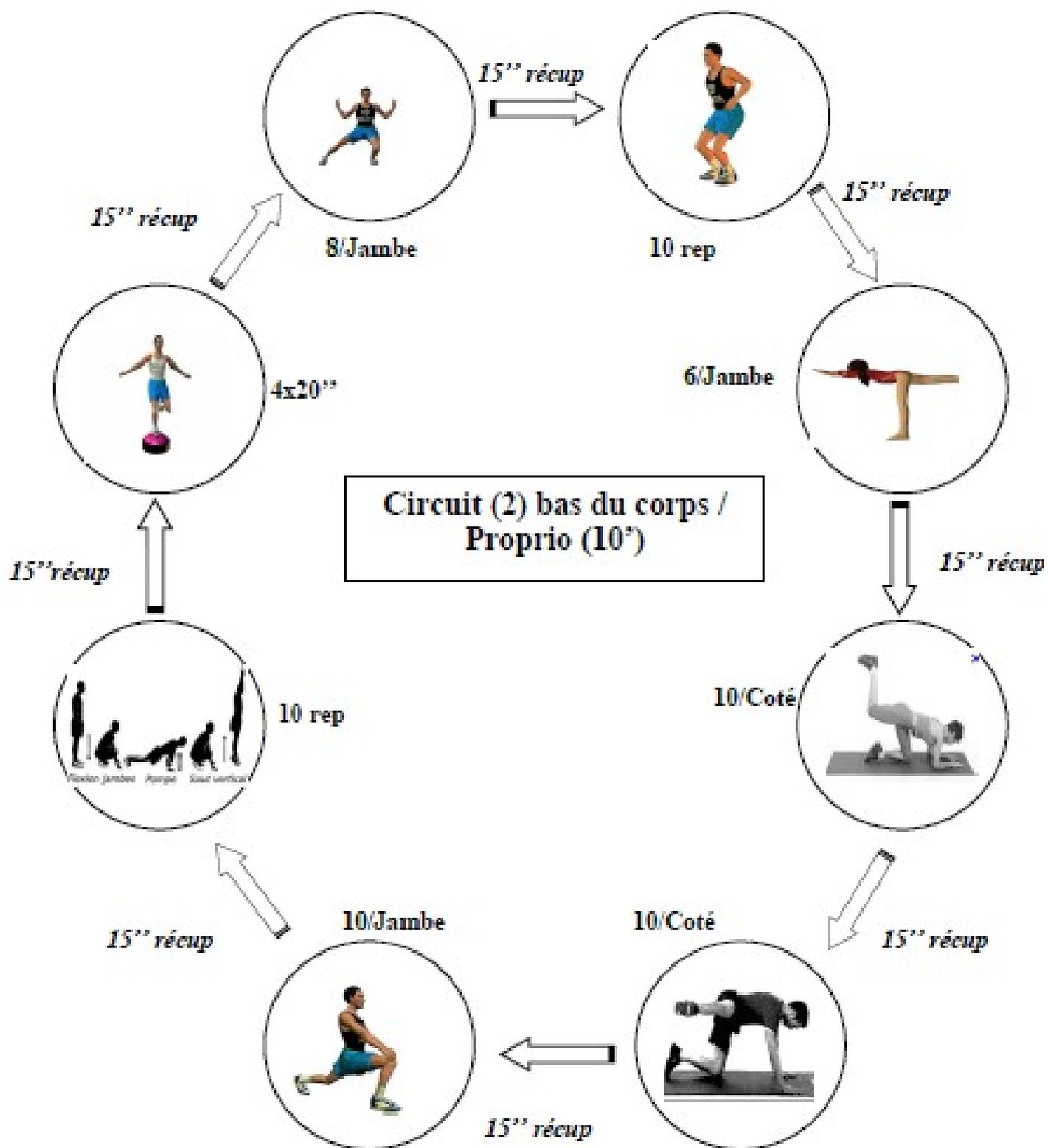
Sauts genoux hauts



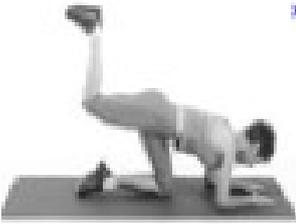
Sauts droite – gauche



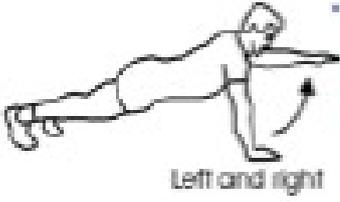
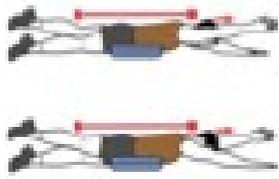
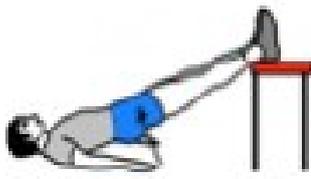
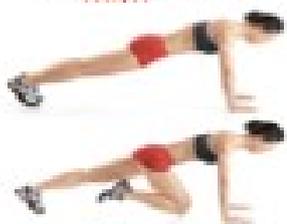




CT Prévention

6 rep / côté 	10 rep / côté 	10 rep / côté 
4 tours / côté 	5 rep / côté 	5 rep / côté 
10 rep  	10 rep / côté 	5 sauts lat. / côté 
5 rep / côté 	2 tours / côté 	3 séries Récup entre séries : 1'

CT Abdos / Gainage

<p>12 <u>rep</u> / côté</p>  <p>Left and right</p>	<p>12 <u>rep</u> / côté</p> 	<p>20 <u>rep</u> / côté</p> 
<p>10 <u>rep</u></p> 	<p>8 <u>rep</u> / côté</p> 	<p>8 <u>rep</u> / côté</p> 
<p>20 <u>rep</u></p> 	<p>25 secondes / coté</p> 	<p>40 secondes</p> 
<p>15 <u>rep</u> / côté</p> 	<p>25 <u>rep</u> / coté</p> 	<p>3 séries</p> <p>Récup entre séries : 1'</p>

