

PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE
GROUPES COMPETITIFS
SAISON 2022 – 2023

Bonjour à toutes,

Après de bonnes vacances bien méritées, il faut se remettre en action et cette période estivale est idéale pour préparer la saison à venir.

Ce programme a pour but de revenir en forme, prévenir les courbatures et blessures et de préparer la reprise collective le 22 août.

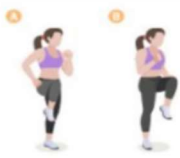




Ce programme est à réaliser seule ou à plusieurs. Il fait partie intégrante de la préparation.






15 jours avant la reprise

GROUPES TULIPES/ VIOLETTES/ ROSES

2 petites séances par semaine

- footing de 8 min
- Echauffement articulaires
- 1 tour la 1ère semaine puis 2 tours la 2ème semaine

| | SCHEMAS | DESCRIPTIF | Nombre de répétition ou temps |
|------|---|--|---|
| Ex 1 |  | Course sur place puis Montée de genoux sur place | 30 sdes de course 30 sdes de montée de genoux pendant 2 minutes |
| Ex 2 |  | Squats sautés Flexion en amenant les fesses vers l'arrière, garder le dos droit | 3 séries de 15sdes |
| Ex 3 |  | Saut de grenouille de la position de planche | 3 séries de 15 sdes |
| Ex 4 |  | Montain climbers En position de gainage, épaules au dessus des mains, fesses serrées et dos rond, remonter les genoux vers la poitrine Les pieds doivent revenir au même endroit | 3 séries de 15 sdes |
| Ex 5 |  | Gainage et coordination En position bras tendus, dos rond et fesses serrées, lever jambe droite et bras gauche simultanément et inverser Le bassin ne doit pas tourner ! | 3 séries de 10 sdes |

| | | | |
|---|--|--|------------------------------------|
| Ex 6 |  | Gainage et renforcement dos Sur le ventre en courbe avant, petits battements de jambes et bras Garder les bras tendus et les jambes tendues Les mains et les genoux ne doivent pas toucher le sol | 3 séries de 15 sdes |
| Ex 7 |  | Gainage latéral et fessiers | 3 séries de 15 sdes de chaque côté |
| Ex 8 |  | Fessiers En position de 4 pattes, lever la jambe tendue sur le côté | 2 séries de 15 sdes de chaque côté |
| Ex 9 |  | Dips : sur le bord d'un lit ou canapé ou assise de chaise, avancer les pieds, jambes demi pliées, monter et descente bras fléchis | 3 séries de 15 sdes |
| Ex 10 |  | Epaules et bras En position de 4 pattes, relever la petite bouteille d'eau bras tendu, la main au niveau de l'épaule (ou poids si vous avez) | 2 séries de 15 sdes de chaque côté |
| <p>Ne pas oublier de boire, de s'étirer et faire les grands écarts et les ponts !! Si vous trouvez que c'est trop difficile, vous pouvez démarrer par 1 seule série de chaque exercice et ensuite faire un 2ème tour</p> <p style="text-align: center;">Bon courage à tous</p> | | | |

GROUPES BLEUET/ IRIS / MARGUERITE / PASSION / CAMELIA

3 séances par semaine

1ère séance :

- 12 min de footing
- hits (2 tours / 30 sdes de travail puis 30 sdes de récup)
 - Montain clumbers
 - Squats
 - Pompes à genoux
 - Montée de genoux
 - Gainage sur avant bras
 - Burpees
- Ecarts droit et gauche + écrasements (1min chaque)
- Pont en ouverture d'épaules

2ème séance

- 2 x 8 min de footing avec 3 minutes de marche entre les 2
- 3 accélérations de 50 m avec récup active sur ½ pointes bras aux oreilles sur le retour
- hits (3 tours)
 - chaise contre un mur
 - sur le dos , relevé le bassin
 - squats sautés
 - jumping jack
 - dips
 - rameurs
- Etirements 15 min
- Ecart droit et gauche + écrasement facial (1min sur chaque écarts)

3ème séance

- 2 x 10 min de footing avec 3 minutes de marche entre les 2
- 4 accélérations de 50 m
- hits (4 tours)
 - pompes
 - fessiers (4 pattes lever jbe droite puis gauche)
 - proprio sur jbe droite puis jbe gauche en ½ plié
 - burpees
 - rameurs écartés
 - chandelles en abdos

BON COURAGE A TOUTES