

PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE

GROUPES COMPÉTITIFS

SAISON 2023 – 2024

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 lundi 21 août .

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

A FAIRE 15 jours avant la reprise

GROUPES TULIPES/ VIOLETTES/ ROSES / LYS

2 petites séances par semaine/ Footing de 8 minutes puis hits (1 tour la 1^{ère} sem puis ensuite 2 tours)

	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		Mountain 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

GROUPES ROSES/ 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)

Mountain climbers

Squats

Pompes à genoux

Montée de genoux

Gainage sur avant bras

Burpees

- ECARTS DROITS , GAUCHE , FACIAL ET ECRASSEMENTS (1 MIN de 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 1/2 pointes bras aux oreilles sur le retour
- hits (3 tours) **30sdes de travail 15 sdes de récup**

chaise contre un mur

sur le dos , relevé le bassin

squats sautés

jumping jack

dips

rameurs

- Etirements 15 min
- Ecartés droit et gauche + écrasement facial (1min sur chaque écartés)

3ème séance

- 2 x 10 min de footing avec 3 minutes de marche entre les 2
- 4 accélérations de 50 m avec récup active en battements
- hits (4 tours) **40 sdes de travail 15 sdes de récup**

pompes en surélevées

fessiers (4 pattes lever jbe droite puis gauche)

proprio sur jbe droite puis jbe gauche en 1/2 plié

burpees

rameurs écartés

sauts à la corde

BON COURAGE A TOUTES