

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL -15, SAISON 2022-2023

Ce programme de préparation a pour objectif de **tous vous retrouver à la fin du mois d'août avec un « minimum » de condition physique**, c'est-à-dire de **l'endurance**, de la **résistance** et de la **tonicité musculaire**. Il a pour objectif à ce que, **au moins 2 fois par semaine**, pendant les vacances, vous pensiez au handball, à la saison prochaine et à ce que vous comptez apporter à votre équipe.

Je le conçois, ce n'est pas toujours drôle de courir seul, mais si on le fait avec un objectif, cela peut donner le courage de le réaliser.

Dans la 2<sup>ème</sup> partie du mois d'août, nous allons organiser des séances collectives pour amorcer la reprise ensemble. Ces séances, bien évidemment, s'inscrivent dans le programme (si vous venez au stade, cela remplace une séance).

Les séances d'entraînement durent entre 40 minutes et 1 heure. On peut motiver un membre de la famille (parent, cousin, frère...) pour le faire avec vous. Il est bon de se **garder 1 journée de repos, au moins, entre chaque séance**. Elles se veulent répétitives, on introduit de nouveaux exercices au mois d'août, pour moins de monotonie...

Progressivement, la durée et l'intensité augmentent pour optimiser les bienfaits du travail effectué.

### Semaine 1 : du 4 au 10 juillet

- 2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.

<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
Un footing de <b>20 minutes</b> à un rythme régulier.	<u>3 séries de gainage de 20 sec:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gainage sur les 2 coudes (<i>20 sec de repos entre chaque série</i>)</li></ul>
	<u>3 séries de renforcement abdominaux / tonicité</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 15 abdos (<i>20 secondes de repos entre chaque</i>)</li><li>▪ 5 burpies (<i>30 secondes de récupération entre chaque</i>).</li></ul>

**NB 1 :** Possibilité de remplacer une séance de footing par une séance de Vélo. Attention, l'effort n'est pas le même, il faut donc doubler la durée -> 40 minutes de vélo.

**NB 2 :** Vous n'êtes pas obligés de faire l'endurance et le renforcement musculaire dans la foulée.

## Semaine 2 : du 11 au 17 juillet

- 2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.

<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
Un footing de <b>25 minutes</b> à un rythme régulier.	<b>3 séries de gainage de 20 sec</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gainage sur les 2 coudes (20 sec de repos entre chaque série)</li></ul>
	<b>3 séries de renforcement abdominaux / tonicité</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 abdos (20 secondes de repos entre chaque)</li><li>▪ 5 burpies (30 secondes de récupération entre chaque).</li><li>▪ 8 demi-squat (jambes écartées, dos droit, plier les genoux, angle 45° (20 secondes de récupération entre chaque).</li></ul>

## Semaine 3 : du 18 au 24 juillet

- 2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.

<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
Un footing de <b>25 minutes</b> . <ul style="list-style-type: none"><li>• Accélérer légèrement le rythme entre la 5<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> minute</li><li>• Retour au <b>rythme endurance</b> entre 10<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup></li><li>• Accélérer légèrement entre la 15<sup>ème</sup> et la 20<sup>ème</sup></li></ul> Finir au <b>rythme endurance</b>	<b>3 séries de gainage de 20 sec</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gainage sur les 2 coudes (20 sec de repos entre chaque série)</li></ul>

## Semaine 4 : du 25 au 31 Juillet :

- 2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.

<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
Un footing de <b>25 minutes</b> . <ul style="list-style-type: none"><li>• Accélérer légèrement le rythme entre la 5<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> minute</li><li>• Retour au <b>rythme endurance</b> entre 10<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup></li><li>• Accélérer légèrement entre la 15<sup>ème</sup> et la 20<sup>ème</sup></li></ul> Finir au <b>rythme endurance</b>	<b>3 séries de gainage de 20 sec</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gainage sur les 2 coudes (20 sec de repos entre chaque série)</li></ul>

## Semaine 5 : du 1 au 7 août :

- 2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.

<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
<p>Un footing de <b>25 minutes</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> le rythme entre la 5<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> minute</li> <li>• Retour au <b>rythme endurance</b> entre 10<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup></li> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> entre la 15<sup>ème</sup> et la 20<sup>ème</sup></li> </ul> <p>Finir au <b>rythme endurance</b></p> <p><b>Fractionné :</b></p> <p><b>5 répétitions :</b> Accélération sur 20 m et retour en marchant.</p>	<p><b>3 séries de gainage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 15 sec de gainage sur les 2 coudes + 15 secondes en levant <i>un bras et la jambe opposée. (20 sec de repos entre chaque série)</i></li> </ul> <p><b>3 séries de renforcement abdominaux / tonicité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 20 abdos <i>(20 secondes de repos entre chaque)</i></li> <li>▪ 5 burpies <i>(30 secondes de récupération entre chaque).</i></li> <li>▪ 8 fentes <b>latérales</b> pied droit <i>(20 secondes de récupération entre chaque).</i></li> <li>▪ 8 fentes <b>latérales</b> pied gauche <i>(20 secondes de récupération entre chaque).</i></li> </ul>

## Semaine 6 : Du 8 au 14 août

- 2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.

<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
<p><b>25 min</b> à un rythme régulier.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partir à rythme endurance.</li> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> le rythme entre la 5<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> minute</li> <li>• Retour au <b>rythme endurance</b> entre 10<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup></li> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> entre la 15<sup>ème</sup> et la 20<sup>ème</sup></li> </ul> <p>Finir au <b>rythme endurance</b></p> <p><b>Fractionné :</b></p> <p><b>5 répétitions :</b> Accélération sur 20 m et retour en marchant.</p>	<p><b>3 séries de gainage de 20 sec en alternant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gainage sur les 2 coudes <i>(20 sec de repos entre chaque série)</i></li> </ul> <p><b>3 séries de renforcement abdominaux,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hollow Rock <i>(3 fois de chaque côté, 5 secondes de maintien de la position)</i></li> <li>▪ Pédalo <i>(20 de chaque côté)</i></li> <li>▪ Russian twist <i>(20 de chaque coté)</i></li> </ul> <p><b>3 séries de cardio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Shuttle run latéral <i>(3 séries de 20 sec, 20 sec de repos)</i></li> <li>▪ Jumping Jacks <i>(3 x 10)</i></li> </ul>

### Hollow rock



Rentrez le ventre en effectuant une rétroversion du bassin et relevez votre ligne d'épaules du sol. Grandissez-vous au maximum : bras, jambes et pointes tendues.

### Pédalo



Gardez la position précédente et venez toucher alternativement le coude et le genou opposé. Tendez bien les jambes.

### Russian twist



Gardez toujours la rétroversion du bassin, ne croisez pas les pieds et venez toucher le sol alternativement à gauche et à droite tout en tournant bien les épaules. Si c'est trop facile prenez un objet lesté dans les mains.

### Shuttle run latéral



Faites des allers-retours en pas chassés sur 3m, jambes légèrement fléchies avec une attitude dynamique. Accélérez et bloquez fort lors du changement de direction.

### Jumping jacks








Écartez bien les appuis sur le saut et venez claquer les mains au dessus de la tête. Restez toujours sur les plantes de pieds.

## Semaine 7 : du 15 au 21 août

- **2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.**




<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
<p><b>Un footing de 30 minutes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> le rythme entre la 7<sup>ème</sup> et la 13<sup>ème</sup> minute</li> <li>• Retour au <b>rythme endurance</b> entre 13<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup></li> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> entre la 18<sup>ème</sup> et la 25<sup>ème</sup></li> <li>• Finir au <b>rythme endurance</b></li> </ul> <p><b>Fractionné :</b></p> <p><b>5 répétitions :</b></p> <p>Accélération sur 40 m et retour en marchant.</p>	<p><b>Proprioception</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cossack squat : <i>3 séries de 10,</i></li> <li>▪ Fentes alternées : <i>2 fois 15 mouvements complets</i></li> </ul>
	<p><b>Renforcement abdominaux,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mountain Climbers : <i>2 fois 20</i></li> <li>▪ Back Extension : <i>2 fois 15 sec</i></li> <li>▪ Spiderman : <i>2 fois 10 de chaque côté</i></li> </ul>
	<p><b>Renforcement épaules,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partir d'une position planche/gainage sur les coudes, se redresser main gauche au sol, main droite, coude gauche, coude droit, et répéter : <i>2 fois 15 mouvements complets.</i></li> </ul>

<p><b>Cossack squat</b></p>  <p>Alterner fente latérale à gauche puis à droite. Chercher une amplitude max. en venant poser la fesse sur le talon et le pied de la jambe tendue est en appui sur le talon.</p>	<p><b>Mountain climber</b></p>  <p>Position de planche face au sol, épaules au-dessus des mains et venir courir sur place en amenant le plus possible les genoux vers la poitrine. Contracter les abdominaux pour ne pas cambrer le dos.</p>	<p><b>Back extension</b></p>  <p>Position allongée sur le ventre, lever les bras tendus et les jambes tendues en contractant toute la chaîne postérieure, fessiers et lombaires.</p>
<p><b>Spiderman</b></p>  <p>Position de planche face au sol. Venir toucher le coude droit avec le genou droit puis enchaîner avec le côté gauche. Utiliser la mobilité des chevilles pour gagner de l'amplitude.</p>	<p><b>Fentes alternées</b></p>  <p>Départ en position debout. Engager une jambe en fente et conserver sa posture droite. Faites en sorte d'avoir le genou au-dessus du pied puis repulser pour revenir dans sa position initiale.</p>	

## Semaine 8 : du 22 au 28 août

- **2 séances dans la semaine, au moins 1 jour de repos entre chaque.**

<u>Endurance</u>	<u>Renforcement musculaire</u>
<p><b>Un footing de 35 minutes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> le rythme entre la 7<sup>ème</sup> et la 15<sup>ème</sup> minute</li> <li>• Retour au <b>rythme endurance</b> entre 15<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup></li> <li>• <b>Accélérer légèrement</b> entre la 20<sup>ème</sup> et la 28<sup>ème</sup></li> <li>• Finir au <b>rythme endurance</b></li> </ul> <p><b>Fractionné :</b></p> <p><b>5 répétitions :</b></p> <p>Accélération sur 40 m et retour en marchant.</p>	<p><b>Proprioception</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cossack squat : <i>3 séries de 10,</i></li> <li>▪ Fentes alternées : <i>2 fois 15 mouvements complets</i></li> </ul>
	<p><b>Renforcement abdominaux,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ « L » sur lit de chaise : <i>3 fois 10 sec</i></li> <li>▪ Air row : <i>3 fois 15 mouvements complets</i></li> <li>▪ Spiderman : <i>3 fois 10 de chaque côté</i></li> </ul>
	<p><b>Renforcement épaules,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partir d'une position planche/gainage sur les coudes, se redresser main gauche au sol, main droite, coude gauche, coude droit, et répéter : <i>2 fois 15 mouvements complets.</i></li> </ul>
	<p><b>Tonicité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corde à sauter : <i>3 séries de 20 secondes,</i></li> </ul>

<p><b>L sit sur chaise</b></p>  <p>En appui sur les mains, décoller les fesses de la chaise et rester dans cette position isométrique. Pour les plus forts, tendre les jambes.</p>	<p><b>Air row</b></p>  <p>En équilibre sur ses fesses. Faire du rameur sans rameur en coordonnant le tirage des bras avec l'extension des jambes.</p>	<p><b>Saut à la corde</b></p>  <p>Varié l'exercice à chaque séquence de 20". Pieds joints, courir sur place, saut un pied, montées de genoux, talons fesses, etc. Vous pouvez réaliser ces mêmes variantes sans corde à sauter.</p>
---	--	--