

AS HANDBALL 2020/2021

Objet : Préparation physique

Afin d'aborder la saison dans de bonnes conditions et pour écraser nos adversaires dans un championnat académique très exigeant sur le plan physique (lol), voici un programme de travail pour les deux prochaines semaines.

De manière plus précise, ce programme doit vous permettre :

- **Soit « d'augmenter votre cylindrée », soit « d'entretenir votre cylindrée »**
- **D'améliorer vos facultés de récupération**
- **De vous préparer aux futures charges de travail**

Cette préparation estivale sera orientée sur 2 axes :

- **un travail basé sur de la course à raison de 3 séances par semaine**
- **un travail basé sur du renforcement musculaire à raison de 3 séances par semaine**

Les séances de courses peuvent se réaliser sur piste, terrain de football, parc, forêt...en respectant les temps que vous avez à effectuer lors de chaque séance.

Pour vous donner une idée, toutes les **séances proposées auront une durée maximale d'1 heure** renforcement musculaire et étirements compris.

Je vous conseille d'effectuer vos séances de course à plusieurs, de prendre 10mn pour vous échauffer (pivots articulaires + courses), notamment pour les séances dont la durée des efforts sont inférieurs à 1mn de les espacer de 24h (temps de récupération nécessaire).

PS :

Pensez à votre hygiène de vie : hydratation (eau et pas de bière dans les soirées promolos), étirements, alimentation équilibrée, sommeil, récupération.

Pour infos **Fartlek** : alternance de phase de course (allure rapide et allure calme).

Récupération active = course lente

Récupération passive = arrêt

ORGANISATION DES SEANCES

Programme 1	Séance 1	Séance 2	Séance 3
	<p>30mn course à allure moyenne</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p> <p>10 mn étirements complets</p>	<p>2 × 20mn course à allure moyenne, entrecoupées de 5mn de marche</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p> <p>10 mn étirements complets</p>	<p>40mn course à allure moyenne</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p> <p>10 mn étirements complets</p>
Programme 2	Séance 4	Séance 5	Séance 6
	<p>50mn course à allure moyenne</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p> <p>10 mn étirements complets</p>	<p>Footing 15mn</p> <p><u>Fartlek</u> : 15 × 30/30 (30s de course à allure rapide/30s de <u>récupération active = course lente</u>)</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p> <p>10 mn étirements complets</p>	<p>Footing 20 min</p> <p><u>Fartlek</u> : 2 séries de 8 × 1' course à allure rapide, entrecoupées de 1' de récupération active, avec 5mn de récupération passive entre les séries</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p> <p>10 mn étirements complets</p>
Programme 3	Séance 7	Séance 8	Séance 9
	<p>Footing 20 min</p> <p><u>Fartlek</u> : 2 séries de 12 × 30/30 (30s de course à allure rapide/30s de <u>récupération active = course lente</u>), avec 6mn de récupération passive entre les séries</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p>	<p>Footing 20 min</p> <p><u>Fartlek</u> : 2 séries de 16 × 15/15 (15s de course à allure rapide/15s de <u>récupération passive = arrêt</u>)</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p>	<p>30mn de course à allure moyenne</p> <p>Gainage pompe et abdos = 8 x 20 avec 1' de récup entre les séries</p> <p>10 mn étirements complets</p>

10 mn étirements complets	10 mn étirements complets	
---------------------------	---------------------------	--

ORGANISATION DES SEANCES

Programme 4	Séance 10	Séance 11	Séance 12
	<p>Footing 20 min</p> <p>Fartlek : 2 x 10mn de 30/30 (30 secondes de courses rapides alternées avec 30 secondes de récupération active = course lente). Récupération de 3/4 mn entre les 2 séries de 10mn.</p> <p><u>Renforcement musculaire :</u></p> <p><i>4 enchaînements à réaliser avec 2mn de récupération entre chaque :</i></p> <p>Un enchaînement = Gainage sur les avants bras 30s x 4 (4 côtés) + 40 obliques de chaque côté + 3 x 20 pompes + 3 x 20 abdos dynamique + 3 x 10 fixateurs d'omoplates + 3 x 20 squats.</p> <p>10 mn étirements complets</p>	<p>Footing 20 min</p> <p>Fartlek : 3 x 5mn de 15/15 de course, entrecoupée de 3mn de récupération active = course lente.</p> <p>Renforcement musculaire : Idem séance 10</p> <p>10 mn étirements complets</p>	<p>Footing 20 min</p> <p>Fartlek : 2 x 7mn de 1mn/1mn (1mn de course alternées avec 1mn de récupération passive). Récupération de 5 à 7mn entre les 2 séries de 10mn.</p> <p>Renforcement musculaire : Idem séance 10</p> <p>10 mn étirements complets</p>
Programme 5	Séance 13	Séance 14	Séance 15
	<p>Sortie footing 30mn à allure libre avec changement de vitesse de course tous les 10mn.</p> <p>Renforcement musculaire : Idem séance 10</p> <p>10 mn étirements complets</p>	<p>Séance 14 : Footing 15mn</p> <p>Fartlek : 2 x 7mn de 15/15 (15 secondes de courses alternées avec 15 secondes de récupération passive). Récupération de 5 mn entre les 2 séries de 7mn.</p>	<p>Séance 15 : Footing 15 min</p> <p>Fartlek : 2 x 8mn de 20/20 (20 secondes de courses alternées avec 20 secondes de récupération passive). Récupération de 6/7 mn entre les 2 séries de 8mn.</p>

		Renforcement musculaire : Idem séance 10 10 mn étirements complets	Renforcement musculaire : Idem séance 10 10 mn étirements complets
--	--	--	--