



## Programme de Préparation Physique

### JA T1

#### Avant toute chose...

Il est important de respecter le nombre, la durée, l'intensité des séances qui te sont proposées.

Vigilance sur ton temps de sommeil (autour de 8H à adapter suivant tes besoins), pense à bien gérer ton alimentation : attention aux excès (quantitatif) de nourriture et boisson alcoolisée.

Gère bien tes apports en eau avant/pendant/après les séances d'entraînement.

Prend en compte les signaux de ton corps (gêne, douleur), dans ce cas soit plutôt dans la gestion et prend contact avec un spécialiste de santé (médecin, ostéopathe, etc...)

Au niveau matériel tu as besoin de prévoir : vêtement adapté en fonction de l'environnement (extérieur/intérieur), ta montre, une serviette, une bouteille d'eau légèrement sucrée (demi sucre)-salée (pincé de sel), un fruit ou une compote sinon une barre de céréale à prendre le plus tôt possible après la séance (dans les 30 minutes après la séance, on peut même le faire avant le début des étirements)

Cette **préparation est très importante** afin de gérer ta condition physique pour les tests (fitness test 30''-15'' Bucheit) qui devrait être entre le 11-12 Septembre) et surtout ta reprise de saison

#### Votre programme

##### **Semaine du 2 au 8 Aout : Cycle développement**

*S1 : 2 au 8 Aout*

##### **Séance n°1 : lundi ou mardi: 50 minutes (dont 20 minutes récupération)**

- Activité physique pratiquée à bon rythme (vélo, natation, marche nordique etc) 30 minutes
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

##### **Séance n°2 : jeudi ou vendredi: 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche coordination (30')
  
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

*S2 : 9 au 15 Aout*

##### **Séance n°1 : lundi ou mardi: 1H20 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche coordination (30')
- Fiche vitesse (15')
  
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

##### **Séance n°2 : mercredi ou jeudi : 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche circuit training long (25')
  
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

##### **Séance n°3 : vendredi ou samedi : 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Activité physique pratiquée à bon rythme (vélo, natation, marche nordique etc) 45 minutes
- 
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

*S3 : 16 au 22 Aout*

##### **Séance n°1 : lundi ou mardi: 1H20 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche coordination (30')
- Fiche vitesse (15')
  
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

#### **Séance n°2 : mercredi ou jeudi : 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche circuit training long (25')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')
- 

#### **Séance n°3 : vendredi ou samedi : 1H20 (dont 20 minutes récupération)**

- Activité physique pratiqué à bon rythme (vélo, natation, marche nordique etc) 1H
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

S4 : 23 aout au 29 Aout

#### **Séance n°1 : lundi ou mardi: 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche circuit training long (25')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

#### **Séance n°2 : mercredi ou jeudi : 1H20 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche coordination (30')
- Fiche vitesse (15')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

#### **Séance n°3 : jeudi ou vendredi : 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche circuit training court (25')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

### **Semaine du 30 aout au 12 Septembre : Cycle 3 optimisation**

S1 : 30 Aout au 5 septembre Aout

#### **Séance n°1: lundi test 30''-15''**

<https://www.youtube.com/watch?v=WoEuaYi4Xs0>

#### **Séance n°2 : mardi ou mercredi: 50 minutes (dont 20 minutes récupération)**

- Vélo libre ou natation 30 minutes
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

#### **Séance n°3 : jeudi ou vendredi : 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche circuit training court (25')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

S2 : 5 au 12 Septembre

#### **Séance n°1 : lundi: 1h à 1H10 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche circuit training court (25')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

#### **Séance n°2 : mardi: 1H15 (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Fiche coordination (30')
- Fiche vitesse (15')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

#### **Séance n°3 : jeudi par 35 minutes (dont 20 minutes récupération)**

- Protocole articulaire (7') puis échauffement général (7')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')
- Footing récupération active (5'), retour sanguin (5'), Etirements (10')

**Test 30''-15'' T1: le dimanche 12 Septembre 2021**

Information sur le Fitness test 30''-15'' Buheit : <https://30-15ift.com/#Presentation>