



**CENTRE  
VAL DE LOIRE**

# PROGRAMME PHYSIQUE

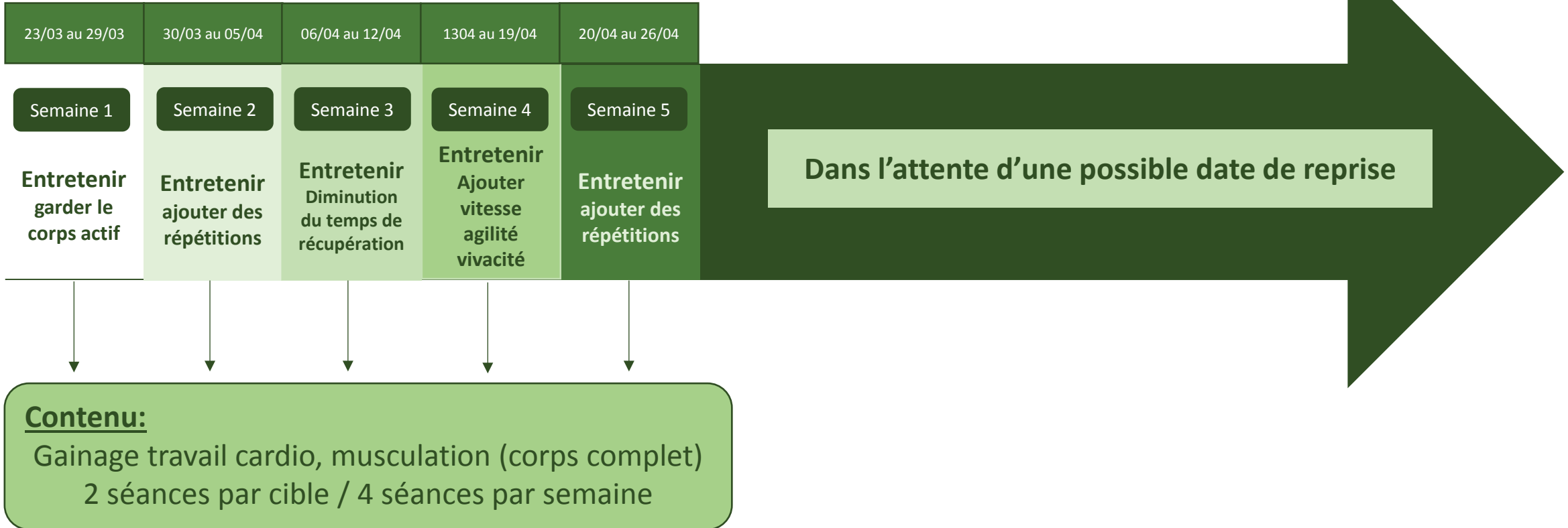
**Destiné aux joueurs pôle espoirs  
2019/2020**

**CAUSE : CONFINEMENT**

*Pierre TILLAY*

# Frise chronologique: programmation physique du centre de formation pendant le confinement

Objectif global: s'apprêter à un reprise du championnat, maintenir sa force et son aérobie



**Attention:** les séances ne doivent pas dépasser 1h, durant la pandémie cela peut être dangereux. Soyez prudent

# SEMAINE TYPE



Semaine	Contenu (cible)		
Lundi	Aérobic	Gainage	Étirements
Mardi	Repos Total		
Mercredi	Développement musculaire	+	Étirements
Jeudi	Repos Total		
Vendredi	Aérobic courte	Musculation	Gainage
Samedi	Repos total		
Dimanche	Repos total		

# SÉANCES D'AÉROBIE

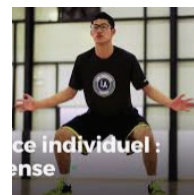
Circuit:

Tipping

Sauts à 2 pieds



Pas défensifs



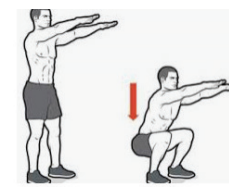
Jumping Jack



Dips



Squat



SEMAINE 1

**20 sec d'effort / 20 sec de récupération**  
2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 3 passages

SEMAINE 2

**25 sec d'effort / 25 sec de récupération**  
2 min 30 de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 3 passages

SEMAINE 3

**30 sec d'effort / 30 sec de récupération**  
2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 2 tours

effectuer 2 passages

SEMAINE 4

**30 sec d'effort / 30 sec de récupération.**  
passages 2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 2

SEMAINE 5

**30 sec d'effort / 15 sec de récupération.**  
passages 3 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 3

# SÉANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit:

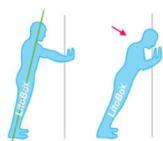
Fixateurs



Fentes avant



Pompes sur mur



Fentes surélevées



Pompes



Pull over



**SEMAINE 1**

**40 sec d'effort / 20 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 5 passages

**SEMAINE 2**

**25 répétitions / 20 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 2 tours

effectuer 3 passages

**SEMAINE 3**

**30 répétitions / 30 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 2 tours

effectuer 2 passages

**SEMAINE 4**

**30 sec d'effort (réaliser le mouvement vite) / 30 sec de récupération**  
effectuer 3 passages pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

**SEMAINE 5**

**35 répétitions / 25 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

# SÉANCES DE GAINAGE

Circuit:

Planche classique



Oblique Gauche



Oblique droit



Superman alterné



SEMAINE 1

**30 sec d'effort / 30 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

SEMAINE 2

**35 sec d'effort / 25 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

SEMAINE 3

**40 sec d'effort / 20 sec de récupération**  
2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 2 passages

SEMAINE 4

**40 sec d'effort / 20 sec de récupération.**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

SEMAINE 5

**45 sec d'effort / 15 sec de récupération.**  
passages 2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tours

effectuer 2

# CONSIGNES IMPORTANTES



Attention, pour des raisons de santé les séances Ne doivent pas dépasser 1h durant cette pandémie.

Pensez à vous **étirer** à la fin de chaque séance: 20sec / étirement et à vous **hydrater**

# BON COURAGE !!!!!!!!

## Pierre

Si besoin voici mon numéro de téléphone: 06.73.91.36.07