



**CENTRE
VAL DE LOIRE**

PROGRAMME PHYSIQUE

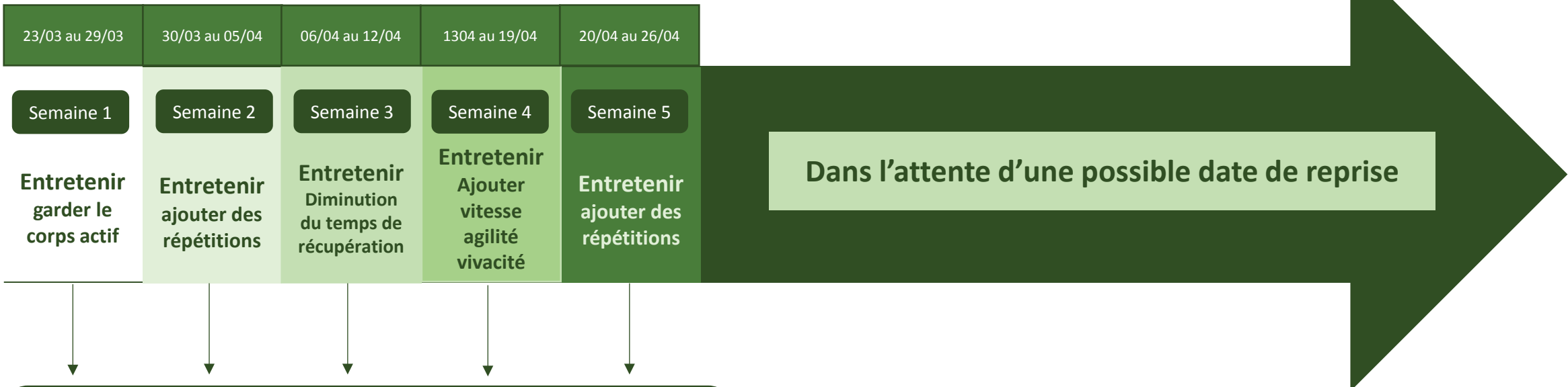
DESTINÉ AUX JOUEURS PÔLE ESPOIRS 2019/2020 SOIT U14-U15

Cause confinement

Programme adapté pour des U12-U13

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



Contenu:
Gainage travail cardio, musculation (corps complet)
2 séances par cible / 4 séances par semaine

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

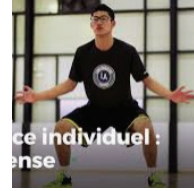
Circuit:

Tipping

Sauts à 2 pieds



Pas défensifs



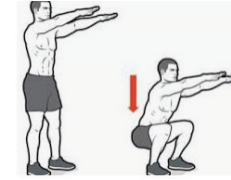
Jumping Jack



Dips



Squat



Semaine 1

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

1 passage = 2 tours

effectuer 2 passages

Semaine 2

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

1 passage = 2 tours

effectuer 2 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

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

1 passage = 2 tours

effectuer 3 passages

Semaine 5

30 sec d'effort / 15 sec de récupération.
3 min à 4 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 2 tours

effectuer 2 passages

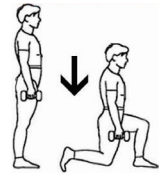
SÉANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit:

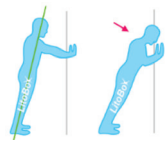
Fixateurs



Fentes avant



Pompes sur mur



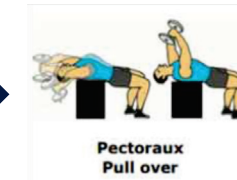
Fentes surélevées



Pompes



Pull over



Semaine 1

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

1 passage = 1 tour

effectuer 4 passages

Semaine 2

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

1 passage = 2 tours

effectuer 3 passages

Semaine 3

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

1 passage = 2 tours

effectuer 2 passages

Semaine 4

20 sec d'effort (réaliser le mouvement vite) / 20 sec de récupération
effectuer 3 passages pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

Semaine 5

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

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

SÉANCES DE GAINAGE

Attention si la posture n'est pas bonne reposer



Circuit:

Planche classique



Oblique Gauche



Oblique droit



Superman alterné



Semaine 1

maximum 30 sec d'effort / 30 sec de récupération
effectuer 3 passages
1 passage = 1 tour
pas de récupération entre chaque passage

Semaine 2

maximum 35 sec d'effort / 25 sec de récupération
effectuer 3 passages
1 passage = 1 tour
pas de récupération entre chaque passage

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 2 passages

Semaine 5

40 sec d'effort / 20 sec de récupération.
2 min de récupération entre chaque passage
1 passage = 1 tour
effectuer 3 passages

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 Tillay

Si besoin voici mon numéro de téléphone: 06.73.91.36.07