



EQUIPE DE FRANCE JUNIORS

Préparation physique en vue des championnats d'Europe 2007

Objectifs : Garder son corps à un niveau optimal de forme, améliorer sa réactivité et son dynamisme.

Durée : 3 semaines

- Programme à réaliser avant la compétition à deux (si possible).
- Continuez à jouer (au moins 2 entraînements par semaine). C'est déjà une bonne préparation.
- Buvez beaucoup.

Semaine 1

- Deux footings longs (30mn) dans la semaine.
- Etirements des quadriceps, ischio-jambiers, mollets.
- Bondissements :
2X10 foulées bondissantes (pousser longtemps sur son pied d'appui et aller chercher loin devant avec l'autre jambe). Attention à ne pas s'écraser, il faut chercher à garder une certaine vitesse,
20 bondissements à cloche-pied (10 pied droit, 10 pied gauche),
2X10 bondissements verticaux (mimer un catch le plus haut possible, quelques foulées puis saut le plus haut possible toujours en mimant un catch).
- Entre chaque série de 20 bondissements faire quelques lancers (2-3min).
- Etirements (10mn). Il ne s'agit pas de forcer mais de décontracter un peu les muscles, sans forcer. Un exercice de relâchement abdominal et du dos. (ex : de la position allongée, rouler sur le dos pour amener les pieds derrière la tête)

Semaine 2

- Deux footings de 10 min en début de séance durant lesquels vous intégrez des étirements quadriceps, ischio-jambiers, mollets.
- Travail en fractionné :
Pendant 6 minutes 5 sec très rapides (100% vit. max), 10 sec rapides (75% vitesse max), 15 sec tranquilles.
Cet exercice est assez difficile et plutôt éprouvant pour l'organisme. Le débiter que si vous sentez que votre préparation préalable est suffisante. Si vous ne vous sentez pas bien pendant la réalisation, réduisez les intensités ou arrêtez-vous pour récupérer.

- Bondissements

2X10 foulées bondissantes,

2X10 bondissements verticaux,

2X10 sauts de grenouille : partir avec l'articulation du genou à 90°, étendre les jambes, aller le plus loin possible, amortir la chute et arrêter la descente des jambes lorsque l'articulation du genou reviens à 90°.

- De la même manière, entre chaque série de 20, faire 2-3 minutes de lancer.

- Etirements (10mn). Il ne s'agit pas de forcer mais de décontracter un peu les muscles. Un exercice de relâchement abdominal et du dos.

Semaine 3

- Deux footings de 10' en début de séance dans lesquels vous intégrez des étirements quadriceps, ischio-jambiers, mollets.

- Travail en fractionné : idem semaine 2. Si cet exercice est plutôt bien passé, le réaliser une seconde fois après récupération complète (faire des lancers sans déplacement, par exemple).

- Bondissements :

2X10 foulées bondissantes,

2X10 bondissements verticaux,

2X10 sauts de grenouille : partir avec l'articulation du genou à 90°, étendre les jambes, aller le plus loin possible, amortir la chute et arrêter la descente des jambes lorsque l'articulation du genou reviens à 90°.

- De la même manière, entre chaque série de 20, faire 2-3 minutes de lancer.

- Etirements (10mn). Il ne s'agit pas de forcer mais de décontracter un peu les muscles, sans forcer. Un exercice de relâchement abdominal et du dos.

Nous partons le 26 juillet pour la compétition, à partir du 22 juillet ne faites plus d'entraînement, si vous n'avez pas fini le programme ce n'est pas grave. Ce sera un temps de récupération important pour le corps en vue de la compétition qui s'annonce longue et éprouvante pour tous.

Bon courage

Thomas