

ENTRETIEN PHYSIQUE ÉTÉ 2024

HandBall Club



★
QUINT - FONSEGRIVES
★

AOÛT 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	05	06	07	08	09	10	11
Renforcement musculaire	S2		S1		S2		
Course		S3		S2		S3	
	12	13	14	15	16	17	18
Renforcement musculaire	S2		Activité Libre	S1			
Course		S1	De Plein Air (1h)		S3		
	19	20	21	22	23	24	25
Renforcement musculaire	ENTRAÎNEMENTS CLUB						
Course							



Course SÉANCE 1

6 x 1 minute de course à allure soutenue entrecoupées de récupération de 30 secondes de marche, le tout 3 fois

	Distance (m)	Temps d'effort	Répétitions	Séries	Récup	Consignes
NIVEAU 1	300m	1'	6	3	30'' entre les répétitions et 4' entre les séries (marche)	soit 18km/h
NIVEAU 2	275m	1'	6	3	30'' entre les répétitions et 4' entre les séries (marche)	soit 16,5 km/h
NIVEAU 3	250m	1'	6	3	30'' entre les répétitions et 4' entre les séries (marche)	soit 15 km/h

Course SÉANCE 2

8 x 30 secondes de course à allure très soutenue entrecoupées de récupération de 30 secondes (passive), le tout 3 fois

	Distance (m)	Temps d'effort	Répétitions	Séries	Récup	Consignes
NIVEAU 1	167m	30''	8	3	30'' entre les répétitions et 4' entre les séries (passive)	
NIVEAU 2	144m	30''	8	3	30'' entre les répétitions et 4' entre les séries (passive)	
NIVEAU 3	120m	30''	8	3	30'' entre les répétitions et 4' entre les séries (passive)	

Course SÉANCE 3

10 X 15 secondes de course à allure très soutenue entrecoupées de 15 secondes de récupération (passive), le tout 3 fois

	Distance (m)	Temps d'effort	Répétitions	Séries	Récup	Consignes
NIVEAU 1	86m	15''	10	3	15'' entre les répétitions et 4' entre les séries (passive)	
NIVEAU 2	79m	15''	10	3	15'' entre les répétitions et 4' entre les séries (passive)	
NIVEAU 3	72m	15''	10	3	15'' entre les répétitions et 4' entre les séries (passive)	

RENFOCREMENT MUSCULAIRE SÉANCE 1 - GAINAGE POSTURE

Exercice	Charge (kg)	Répétitions	Séries	Récup	Consignes
<u>ABDOMINAUX EN ROTATION ÉLASTIQUE</u>	ÉLASTIQUE	12 PAR COTÉ	3	30"	TEMPO LENT
<u>GAINAGE 3 APPUIS JAMBES</u>	PDC	10 ÉLÉVATIONS PAR JAMBE	3	30"	TEMPO LENT, APPUI LEVÉ 3"
<u>ABDOMINAUX DANS L'AXE PIEDS AU SOL</u>	PDC	20	3	30"	TEMPO LENT
<u>HIP THRUST ONE LEG SUR BANC</u>	ÉLASTIQUE	10 PAR JAMBE	3	30"	TEMPO LENT
<u>FIXATEURS - DEBOUT (ÉLASTIQUE)</u>	ÉLASTIQUE	20	3	30"	TEMPO LENT
<u>ROTATEURS EXTERNES FIXATEURS DEBOUT</u>	ÉLASTIQUE	15	3	30"	TEMPO LENT, FREINER E RETOUR DU MOUVEMENT

RENFOCREMENT MUSCULAIRE SÉANCE 2 - GAINAGE POSTURE

Exercice	Charge (kg)	Répétitions	Séries	Récup	Consignes
<u>ABDOS EN ROTATION TYPE SHOOT</u>	PDC	12 PAR COTÉ	3	30"	TEMPO LENT
<u>GAINAGE 3 APPUIS</u>	PDC	20	3	30"	TEMPO LENT, APPUI LEVÉ 3"
<u>ABDOMINAUX CHANDELLE</u>	PDC	15	3	30"	TEMPO LENT
<u>HIP THRUST ONE LEG SUR BANC</u>	PDC	10 PAR JAMBE	3	30"	TEMPO LENT
<u>DORSAUX FIXATEURS SUR LE VENTRE (EXTENSION)</u>	ÉLASTIQUE	15	3	30"	TEMPO LENT
<u>ROTATEURS EXTERNES EXTENSION</u>	ÉLASTIQUE	12 PAR BRAS	3	30"	TEMPO LENT, FREINER E RETOUR DU MOUVEMENT

VIDÉO DE DÉMONSTRATION => CLIQUEZ SUR L'EXERCICE SOUHAITÉ