



PRÉPARATION PHYSIQUE U17 OPEN

18 novembre au 31 décembre : 6 semaines



Objectif de ce premier bloc de 6 semaines : préparer musculairement le corps à encaisser des charges de travail importantes à venir en janvier. On rentre dans une période où les organismes sont fatigués. Le but est de refaire un peu de jus. On va être avant tout sur des exercices d'explosivité et de vitesse sur ce premier bloc. Bien renforcer les groupes musculaires du tronc inférieur pour pouvoir progresser sur le plan cardiaque. Si vous êtes dans une période difficile sur le plan physique, réduire les séries, esquisser un exercice.

De façon générale, prenez une à trois minutes de récup entre les exercices.

Pour les U17 première année, ne pas hésiter à réduire chaque exercice d'une ou deux séries.

Une seule séance est prévue en plus de vos entraînements de club.

Une séance bonus à base de fractionné court pour ceux qui se sentent en forme, ou qui n'ont qu'un entraînement de club par semaine ou qui sont dernière année U17 avec l'habitude d'encaisser une prépa physique en autonomie sans l'aide de leur coach (pour le pourcentage de VMA, voir avec votre coach ou le faire à la sensation. Si vous disposez d'une piste, voir le fichier excel qui vous permettra de calculer les distances que vous devez parcourir pour être au bon pourcentage de VMA)

A partir du 1er janvier le bloc évoluera vers un travail plus foncier et cardiaque.

N'hésitez pas à solliciter vos coachs si vous avez des doutes par rapport à votre état de forme. Motivez vos camarades pour y mettre une bonne intensité. Si vous avez des questions : peltre.vincent@neuf.fr

Vincent

SÉANCE 1 : 18 NOVEMBRE AU 24 NOVEMBRE

Échauffement :

- ✓ Footing 10 min
- ✓ Gammes au choix sur 10m + retour footing : 8 répétitions

1/ Single leg Skip (voir sur youtube) :

- ✓ 2 x 20m de chaque jambe = 4 répétitions
- ✓ Récup : retour en marchant

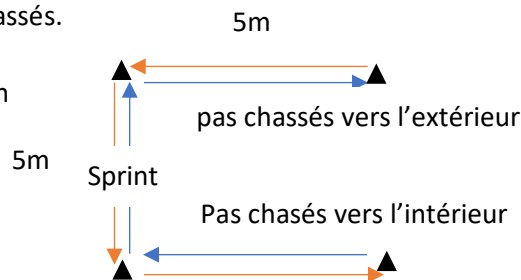


2/ Amélioration fréquence :

- ✓ Course en levant les genoux et en recherchant la fréquence
- ✓ 4 x 15m
- ✓ Récup : retour en marchant

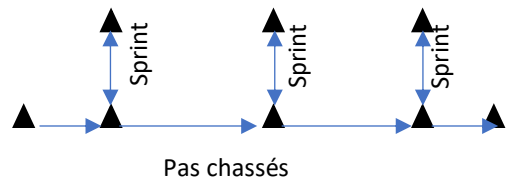
3/ Pas chassés et sprints : 1 rotation = 1 répétition de chaque côté

- ✓ Aller : Pas chassés sur 5m/ sprint dans l'axe sur 5m/ pas chassés sur 5m/
- ✓ Retour : pas chassés sur 5m/ retour Sprint à reculons sur 5m / pas chassés sur 5m
- ✓ Récup en marchant, aller se placer au départ de l'autre côté pour enchaîner la deuxième répétition en inversant le sens des pas chassés.
- ✓ 2 rotations
- ✓ Récup : 30 sec entre rotation



4/ Sprints et pas chassés (1 rotation = 1 répétition de c 5m côté)

- ✓ 5m pas chassés / sprint aller-retour sur 5m / 10m pas chassés / sprint aller-retour sur 5m/ 10m pas chassés / Sprint aller-retour sur 5m / 5m pas chassés.
- ✓ Retour en marchant et même chose dans le sens inverse.
- ✓ 30 sec de récup.
- ✓ Nouvelle rotation



5/ Fentes avant sautées en alternant les pieds pendant les sauts.

- ✓ Réaliser le plus de répétitions possibles en 10 sec
- ✓ 3 x 10 sec
- ✓ Récup : 30 sec

6/ Fréquence sur 10m : sprint contrôlé avec beaucoup de fréquence

- ✓ 3 répétitions
- ✓ Récup en marchant

SÉANCE BONUS : 18 NOVEMBRE AU 24 NOVEMBRE

- ✓ Footing 10 à 15 minutes
- ✓ Gammes au choix sur 10m + retour footing : 8 répétitions
- ✓ 8 x 30-30 à 100% de sa VMA (30 sec de course, 30 sec de récup en marchant)

SÉANCE 2 : 25 NOVEMBRE AU 1^{ER} DÉCEMBRE

Échauffement : footing 10 min

1 / [12x (15''/15'')]: 15 sec d'effort, 15 sec de récup en footing

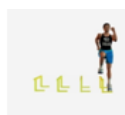
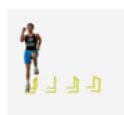
- ✓ Les séries d'effort à réaliser durant 15 sec
- ✓ - 1 / Talon cuisse
- ✓ - 2 / Montée de genoux
- ✓ - 3 / Pas chassés d'un côté
- ✓ - 4 / Pas chassés de l'autre côté
- ✓ - 5 / Bondissements rasants
- ✓ - 6 / Course 100% VMA
- ✓ - Mêmes gammes une seconde fois

2 / [12x (15''/15'')]

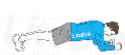
- ✓ En 15'' :
- ✓ - 1/ Course 110% VAM
- ✓ - 2 / Talon fesse
- ✓ - 3 / Sauts de grenouille
- ✓ - 4 / Bondissements montants en allant chercher sur les côtés (zig zag)
- ✓ - 5 / Course
- ✓ - 6 / Saut de grenouille

3 / Explosivité :

- ✓ 6 exercices à enchaîner sur 10m, retour en marchant.
- ✓ Sur 10m : skipping de face, retour en marchant / skipping latéral, retour en marchant / skipping latéral (de l'autre côté), retour en marchant / saut groupé, retour en marchant / sprint, retour en marchant / sprint, retour en marchant.



4/ gainage (5 x 30 sec)



SÉANCE BONUS : 25 NOVEMBRE AU 1^{ER} DÉCEMBRE

- ✓ Footing 10 à 15 minutes
- ✓ Gammes au choix sur 10m + retour footing : 8 répétitions
- ✓ 4 x 30-30 à 100% de sa VMA (30 sec de course, 30 sec de récup en marchant)
- ✓ 4 x 40-40 à 100% de sa VMA

SÉANCE 3 : 2 DÉCEMBRE AU 8 DÉCEMBRE

Échauffement : footing 10 min + gammes

1/ Amélioration fréquence :

- ✓ Course en levant les genoux et en recherchant la fréquence
- ✓ 4 x 15m
- ✓ Récup : retour en marchant

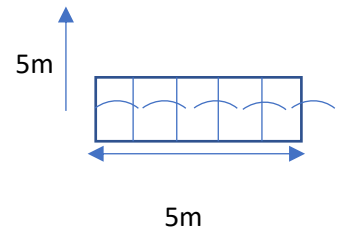
2/ Accélération vitesse :

- ✓ 60m
- ✓ 15m entre les plots
- ✓ Entre 1 et 3 : accélérer progressivement
- ✓ Entre 3 et 4 : sprint
- ✓ Entre 4 et 5 : réduire l'intensité mais en maintenant la fréquence
- ✓ 4 séries
- ✓ Récup : retour en marchant



3 / Sauts latéraux + sprint. Une rotation = 1 répétition de chaque côté.

- ✓ Sauts latéraux jambes jointes + sprint sur 5m
- ✓ 1 rotation = un départ à gauche puis un départ à droite. Retour en marchant.
- ✓ 4 rotations
- ✓ Récup : 30sec entre les rotations



4/ Fentes avant sautées en alternant les pieds pendant les sauts.

- ✓ Réaliser le plus de répétitions possibles en 10 sec
- ✓ 4 x 10 sec
- ✓ Récup : 40 sec

5/ Fréquence sur 15m : sprint contrôlé avec beaucoup de fréquence

- ✓ 4 répétitions
- ✓ Récup en marchant

SÉANCE BONUS : 2 DÉCEMBRE AU 8 DÉCEMBRE

- ✓ Footing 10 à 15 minutes
- ✓ Gammes au choix sur 10m + retour footing : 8 répétitions
- ✓ 8 x 40-40 à 110% de sa VMA

SÉANCE 4 : 9 DÉCEMBRE AU 15 DÉCEMBRE

SEANCE ANNULÉE POUR CEUX QUI FONT LA COUPE DE FRANCE LE WEEK-END DU 14_15 DECEMBRE

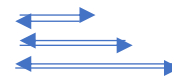
Échauffement : footing 10 min + gammes

1/ [12x (15"/15'')] = 2 séries

- ✓ En 15" :
- ✓ - 1/ Course 110% VAM
- ✓ - 2 / Talon fesse
- ✓ - 3 / Sauts de grenouille
- ✓ - 4 / Bondissements montants en allant chercher sur les côtés (zig zag)
- ✓ - 5 / Course
- ✓ - 6 / Saut de grenouille
- ✓ **Récup entre les 2 séries = 1 à 2 min**

2/ Série de sprints

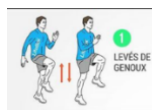
- ✓ 10m aller-retour. Récup = marcher sur la distance aller-retour
- ✓ 15m aller-retour. Récup = marcher sur la distance aller-retour
- ✓ 20m aller-retour. Récup = marcher sur la distance aller-retour



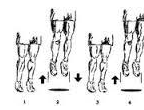
3/ Explosivité :

- ✓ Sur place suivi de 10m de sprint : 10 montée de genoux + sprint / 10 Saut jambe tendu + sprint / 10 Saut extension latéral + sprint / 10 burpees + sprint
- ✓ Retour en marchant
- ✓ 2 séries. Récup = 1 à 2'

Répétition 1



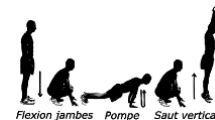
Répétition 2



Répétition 3

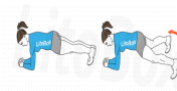


Répétition 4



4/ Gainage

- ✓ 10 pompes + 10 planches bras (droit) jambe (gauche) + 10 planches bras (gauche) jambe (droite) + 10 planches jack.
- ✓ 2 séries. 2' de récup entre les séries.



SÉANCE BONUS : 9 DÉCEMBRE AU 15 DÉCEMBRE

- ✓ Footing 10 à 15 minutes
- ✓ Gammes au choix sur 10m + retour footing : 8 répétitions
- ✓ 6 x 30-30 à 110% de sa VMA / récup = 2 minutes
- ✓ 3 x 15-15 à 120% de sa VMA

SÉANCE 5 : 16 DÉCEMBRE AU 22 DÉCEMBRE

Échauffement : footing 10 min + gammes

1/ Amélioration fréquence :

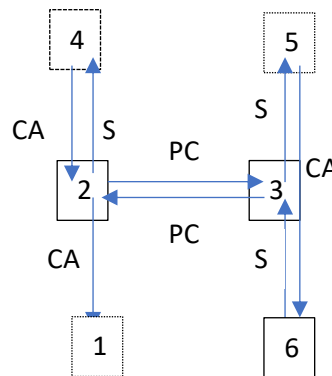
- ✓ Course en levant les genoux et en recherchant la fréquence
- ✓ 4 x 15m
- ✓ Récup : retour en marchant

2/ Pliométrie + sprint :

- ✓ 5 burpees + sprint de 30m
- ✓ 4 séries
- ✓ Récup : retour en marchant

3/ Parcours pas chassés / sprint / course arrière

- ✓ 6 plots espacés de 5m
- ✓ Sprint du 2 au 4
- ✓ Course arrière du 4 au 2
- ✓ Pas chassés du 2 au 3
- ✓ Sprint du 3 au 5
- ✓ Course arrière du 5 au 6
- ✓ Sprint du 6 au 3
- ✓ Pas chassés du 3 au 2
- ✓ Course arrière du 2 au 1
- ✓ 4 séries
- ✓ Récup : 30 sec

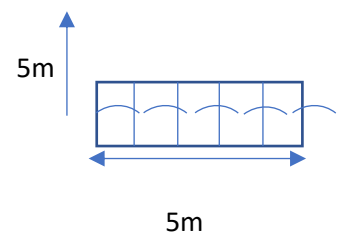


4/ Fente + poussée

- ✓ Position fente avant avec genoux au sol. Pousser sur la jambe avant pour sauter vers l'avant et atterrir pieds joints.
- ✓ 5 répétitions pour chaque jambe = une série
- ✓ 3 séries
- ✓ Récup : 30 sec

5/ Sauts latéraux + sprint. Une rotation = 1 répétition de chaque côté.

- ✓ Sauts latéraux jambes jointes + sprint sur 5m
- ✓ 1 rotation = un départ à gauche puis un départ à droite. Retour en marchant.
- ✓ 4 rotations
- ✓ Récup : 30sec entre les rotations



SÉANCE BONUS : 16 DÉCEMBRE AU 22 DÉCEMBRE

- ✓ Footing 10 à 15 minutes
- ✓ Gammes au choix sur 10m + retour footing : 8 répétitions
- ✓ 2 x 40-40 à 100%
- ✓ 2 x 15-15 à 120% / récup = 2 minutes
- ✓ 4x 30-30 à 110%

SÉANCE 6 : 23 DÉCEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

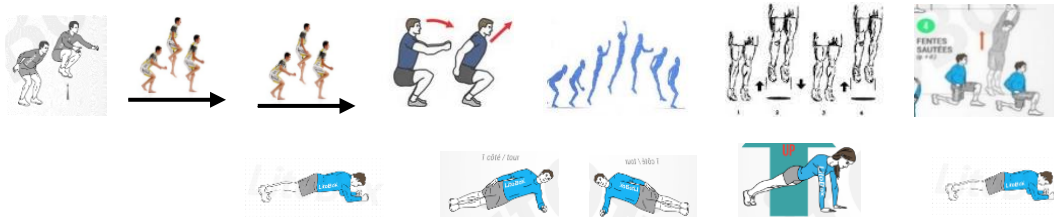
Échauffement : footing 10 min + gammes

1/ Amélioration fréquence :

- ✓ Course en levant les genoux et en recherchant la fréquence
- ✓ 5 x 15m
- ✓ Récup : retour en marchant

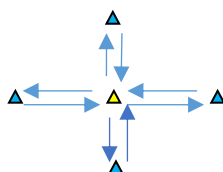
2/ Explosivité + gainage + vitesse

- ✓ 7 gammes à réaliser sur une distance de 10m, retour en marchant à chaque fois avant d'exécuter la suivante :
- ✓ Saut groupé
- ✓ jump jambe gauche
- ✓ jump jambe droite
- ✓ saut de grenouille
- ✓ saut extension
- ✓ sauts jambes tendues
- ✓ fentes jump
- ✓ Gainage 5x40 sec.
- ✓ Sprint 10m
- ✓ 2 séries



3/ Croix de la mort :

- ✓ 10m entre les plots
- ✓ On part du centre, on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre en repassant par le centre. Toucher les plots à chaque changement de direction.
- ✓ 3 séries
- ✓ Récup : 50 sec entre les séries



4/ [10x (15''/15'')]. 2 séries

- ✓ Course à 110% VAM
- ✓ Bondissements rasants dans l'axe
- ✓ Montée de genoux
- ✓ Bondissements latéraux en zig zag
- ✓ Talon cuisse
- ✓ Course à 110% VAM
- ✓ Bondissements rasants dans l'axe
- ✓ Montée de genoux
- ✓ Bondissements latéraux en zig zag
- ✓ Talon cuisse
- ✓ Récup entre les 2 séries : 2 min

SÉANCE BONUS : 23 DÉCEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

- ✓ Footing 10 à 15 minutes
- ✓ Gammes au choix sur 10m + retour footing : 8 répétitions
- ✓ Fractionné sous forme de pyramide : 30/30 + 40/40 + 50/50 + 1/1 + 1'15/1'15 + 1/1 + 50/50 + 40/40 + 30/30
- ✓ La durée de récup = temps d'effort : 30 sec de course à 110%, 30 sec de récup sur place, 40 sec de course, 40 sec de récup, etc.