

PROGRAMME DE MAINTIEN DE FORME U18 R2

Objectifs : Parvenir à garder une condition physique identique voire supérieure à celle possédée lors de l'arrêt des compétitions et le début du confinement, en remplaçant les séances collectives de club par un enchaînement de tâches individuelles.

Critères de réalisation : 1) Motivation personnelle , 2) Rigueur dans le travail et l'hygiène de vie, 3) Sérieux et application dans la réalisation des tâches sportives (de l'échauffement aux étirements).

RAPPEL : Tous les bénéfices physiques apportés par trois semaines d'entraînement sont perdus au bout d'une semaine d'inactivité.
SOYEZ DONC REGULIEREMENT ACTIFS !

Afin de vous motiver mutuellement et de ne pas perdre l'identité collective du groupe, envoyez sur le groupe WhatsApp de l'équipe une très courte vidéo de vous en train de réaliser une ou plusieurs des tâches sportives.

Code :

Rouge : Intensité de travail

Vert : Récupération

Bleu : Travail supplémentaire optionnel

LUNDI : 1) Travail d'ENDURANCE (SV1) : 45 minutes de course OU 1 heure de vélo - **50% VMA (Aisance respiratoire)** – Pas de récupération (Effort continu)

2) Renforcement musculaire : Haut du corps (Abdominaux) : 15 minutes – **Deux séries de chaque exercice** – **30 secondes de récupération inter-séries / 1 minute de récupération inter-exercices**

MARDI : Circuit Dynamique OU Travail de RSA

RSA = Vélo : 20 secondes d'effort maximal à répéter 15 fois – **Intensité Maximale** – **1 minute inter-répétition**

Course : 10 secondes d'effort maximal à répéter 10 fois - **Intensité Maximale** – **30 Secondes inter-répétition**

MERCREDI : Contact avec ballon (jonglage, contrôles-passes contre un mur...) d'au moins 10 minutes

Travail de motricité libre (voir en privé si besoin d'exercices) – Durée : 15 à 20 minutes car travail de QUALITE

JEUDI : Vélo OU Course légère – **30% Maximum !!** – Durée : 15 à 20 minutes pour maintenir simplement une mobilité physique

Musculation Haut du corps (FORCE ENDURANCE) : Obligation de faire valider les exercices en privé avant réalisation – **50 à 60% du 1RM** – 4 séries de 12 répétitions – **1 minute inter-séries / 1'30 inter-exercices**

VENDREDI : Travail de RESISTANCE (SV2) : 20 minutes de Course OU 35 minutes de vélo – **70% VMA** – Pas de récupération (Effort continu) – Phénomène physique recherché = Montée d'acide lactique dans les jambes

SAMEDI : Renforcement musculaire : Haut du corps (Abdominaux + Lombaires + Pectoraux) – 30 minutes - **Deux séries de chaque exercice** – **30 secondes de récupération inter-séries / 1 minute de récupération inter-exercices**

DIMANCHE : Contact avec ballon d'au moins 10 minutes

CIRCUIT DYNAMIQUE : Enchaînement de tous les exercices SANS RECUPERATION entre deux exercices. Les exercices peuvent être réalisés dans l'ordre souhaité. L'objectif est de réaliser des enchaînements de Qualité tout en surmontant la fatigue. Attendez vous à ce que cela pique.

Exercices : Squats / Squats Jump / Fentes dynamiques / Extensions-rebonds pointes de pieds (type corde à sauter) / Mountain Climbers / Burpees

Durée d'un tour : 2 minutes

Nombre de tours à réaliser : 4 à 6

Intensité : Très élevée Récupération : 1 minute inter-tours

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Les exercices peuvent être réalisés dans l'ordre souhaité mais par catégories (ex : on ne peut pas enchaîner un exo abdos puis un exo pectoraux puis un exo abdos...)

Abdominaux : Gainage planche (1') / Gainage Latéral (45'' de chaque côté) / « toucher les chevilles » -> obliques (30 rep par côté) / Crunchs (30 rep) / Twist équilibre (30 rep par côté) / Twist équilibre latéral (20 rep par côté) / Superman (30 secondes)

Pectoraux : Pompes avec mains largeur épaules (10 à 15 rep) / Pompes avec large écartement (10 à 15 rep) / Gainage dynamique (40 secondes) / Dips [travail triceps] (10 reps)

