



T3 - MAINTIEN CONDITION PHYSIQUE - PAUSE HIVERNALE

TEAM
AFF-FFV

ORGANISATION

Semaine du Sa 11.12 au Sa 18.12 = 3 entraînements de 30' (2x stabilité corporelle - 1x résistance à la fatigue)
Avec 10' d'étirements (2x circuit étirements en chaînes)
ou mobilité ou automassage ou original strength en fin de séance

Semaine du Lu 3.01 au Sa 8.01 = 3 entraînements de 30' (2x stabilité corporelle - 1x résistance à la fatigue)
Avec 10' d'étirements (2x circuit étirements en chaînes)
ou mobilité ou automassage ou original strength en fin de séance

Séance de stabilité corporelle = corde à sauter + mini-circuit à choix + 10' récupération (à choix)

Séance résistance à la fatigue = 1 série intermittent + 1x mini-circuit + 1 série intermittent

CORDE A SAUTER



DESCRIPTION:

Exercices variés de corde à sauter:

10x pieds joints / 10x pieds alternés / 10x 2xpied droite-2xpiedgauche / 10x ouvrir-fermer latéralement / 10x ouvrir-fermer avant-arrière = 50 sauts
5x avec pause 1'

STABILITE CORPORELLE - MINI CIRCUIT 1

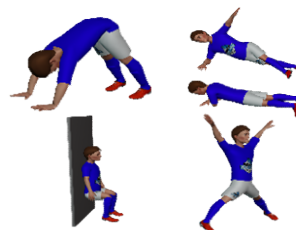


DESCRIPTION:

4 exercices à enchaîner / 45" d'effort par exercice et 15" de pause entre les exercices / 4' l'enchaînement. 3 séries
Pause active entre les séries, faire un exercice de la box avec ballon par exemple

1) demi-pont 2 jambes ou 1 jambe 2) gainage en flexion dynamique 3) superman 4) gainage en flexion

STABILITE CORPORELLE - MINI CIRCUIT 2



DESCRIPTION:

4 exercices à enchaîner / 45" d'effort par exercice et 15" de pause entre les exercices / 4' l'enchaînement. 3 séries
Pause active entre les séries, faire un exercice de la box avec ballon par exemple

1) étirement dynamique chaîne arrière 2) gainage latéral dynamique 3) chaise 4) jumping jack

STABILITE CORPORELLE - MINI CIRCUIT 3

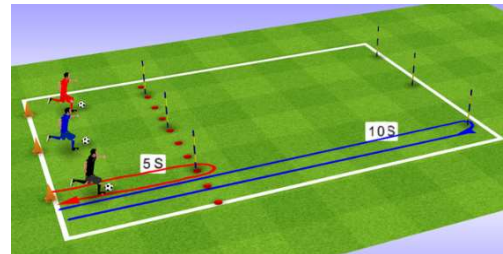


DESCRIPTION:

4 exercices à enchaîner / 45" d'effort par exercice et 15" de pause entre les exercices / 4' l'enchaînement. 3 séries
Pause active entre les séries, faire un exercice de la box avec ballon par exemple

1) brain gym 2) fente avant 3) avion 4) chute avant

RESISTANCE A LA FATIGUE



DESCRIPTION:

Intermittent 15-15:







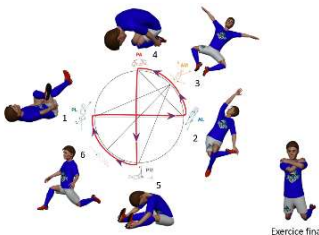

5s de course aller-retour avec ballon (de 5 à 10m selon la vma du joueur) puis 10s de course aller-retour sans ballon (20 à 25m selon la vma du joueur)

15 secondes de pause passive

12 à 16x = 1série / effectuer 2 séries

Pause de 3minutes entre les séries



ORIGINAL STRENGTH		MOBILITE	
			
DESCRIPTION: 5 mouvements liés au développement, appelés réinitialisations, à effectuer en circuit: La respiration diaphragmatique/Le contrôle de la tête (hochements de tête principalement)/Les retournements/Les balancements/La reptation, le quatre-pattes et les mouvements croisés. 1 minute par exercice		DESCRIPTION: Divers enchaînements de mobilité articulaire. Exercices à effectuer en avançant. 10m aller-retour ou 1 minute par enchaînement	
AUTOMASSAGE		CIRCUIT ETIREMENTS	
			
DESCRIPTION: Exercices d'auto-massage avec rouleau pilates ou rouleau de massage classique (plus petit). A exécuter les exercices lentement et de façon contrôlée. 10 passages de rouleau sur la zone.		DESCRIPTION: Suite de 7 exercices d'étirements actifs (contraction sur l'inspire puis étirements sur l'expire) ou passifs sans mouvements. 30 secondes par exercices et dans l'idéal 2x le tournus.	