



PREPARATION PHYSIQUE GENERALE été

DOJO DE CORNOUAILLE



La préparation physique pendant la période de congé scolaire d'été est primordiale.

Elle conditionne la base de l'entraînement foncier de votre saison sportive.

Profitez aussi de cette période pour vous oxygéner et pratiquer différentes activités (vélo,VTT, Surf, plongée, tennis, foot...).

Il faut travailler le fond (capacité et puissance aérobie), et se renforcer musculairement.

Cela conditionnera votre reprise, et vous fera prendre de l'avance sur le reste de la saison sportive.

La planification est simple :

2 séances par semaines (4 séances maxi).

Ex : *Lundi : séance de fartleck sur 35' ou séance de diagonale de terrain de foot*

Mardi : repos ou renforcement musculaire

Mercredi : renforcement musculaire

Jeudi : repos

Vendredi : footing de 1h00

Samedi : renforcement musculaire

Dimanche : renforcement musculaire ou repos

Vous pouvez retirez une séance, si vous rajoutez une activité annexe (vélo,vtt...).

Le minimum, sera tout de même 3 séances semaine :

Ex : *Lundi : footing de 1h00*

Mardi : repos

Mercredi : renforcement musculaire

Jeudi : repos

Vendredi : renforcement musculaire

Samedi : repos

Dimanche : repos

Pensez à bien vous hydrater, et profiter de ces vacances.

PROGRAMME CARDIO (travail sur minimum 8 semaines)

2 (mini) à 4 (maxi)fois par semaine :

TESTER VOUS EN DEBUT ET FIN D'ETE POUR VOIR VOS PROGRES :

Le test [VMA](#) de Astrand est une course durant laquelle il faut parcourir la plus grande distance possible en 3 minutes.

(La VMA est mesurée en ramenant cette performance à une distance courue en 3 minutes 30. Ainsi un coureur qui réalise 900 m en 3 minutes a une VMA de 900 (mètres) divisé par 210 (3 minutes 30) et multiplié par 3600 (1 heure), ce qui donne: 15,4 km/h. Dès lors que la VMA est bien évaluée il est possible de l'augmenter en réalisant par exemple des fractionnés en 30 30.)

VMA mesurée selon le test de Astrand sur 3 minutes	
Distance courue en 3 minutes	VMA en km/h
400	6,9
425	7,3
450	7,7
475	8,1
500	8,6
525	9,0
550	9,4
575	9,9
600	10,3
625	10,7
650	11,1
675	11,6
700	12,0
725	12,4
750	12,9
775	13,3
800	13,7
825	14,1
850	14,6
875	15,0
900	15,4
925	15,9
950	16,3
975	16,7
1000	17,1
1025	17,6
1050	18,0
1075	18,4
1100	18,9
1125	19,3
1150	19,7
1175	20,1
1200	20,6
1225	21,0
1250	21,4
1275	21,9
1300	22,3
1325	22,7
1350	23,1
1375	23,6
1400	24,0
1425	24,4

Il faut travailler le fond (capacité et puissance aérobie).

Pour cela vous pouvez diversifier vos séances vous-même avec les différents exercices proposés.

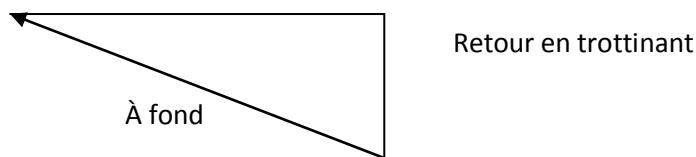
Programmation : (attention 1' = 1minute ; 30'' = 30 secondes)

1 : Footing de 45' à 1h00 (vous pouvez courir plus longtemps si vous le souhaitez)

2 : Intervalle training :

- a) footing avec périodes d'accélération (ex : 30' de course comprenant 8 accélérations de 1')
- b) échauffement 10' + **5 à 7 fois** [30'' de travail (allure rapide)/ 30'' de repos (allure lente)] + 2'30'' de repos actif (marcher) + **5 à 7 fois** [30'' de travail (allure rapide)/ 30'' de repos (allure lente)] + 2'30'' de repos actif (marcher) + **4 à 7 fois** [30'' de travail (allure rapide)/ 30'' de repos (allure lente)]

3 : Séance de diagonales de terrain de foot : 10 diagonales à fond avec retour en trottinant sur les côtés jusqu'au point de départ (attention : s'échauffer 10' avant de commencer par un footing)



4 : Fartleck : footing sur terrain naturel (bois, forêt, dunes, escaliers....) avec allures constantes sur les différentes dénivelées et/ou accélérations (idem intervalles training).

PROGRAMME REFORCEMENT MUSCULAIRE (travail sur minimum 8 semaines)

« Ce programme est inspiré de la méthode LAFAY »

Testez vos capacités :

Echauffement : trotter ou vélo ou saut à la corde + quelques pompes sans forcer, et on recommence...environ 10minutes.

Test :

Essayer de voir combien de répétition vous pouvez faire sur chaque exercice, et noter les sur un carnet :

A (jusqu'à épuisement)



3 minutes de récup

B (jusqu'à épuisement)



3 minutes de récup

C (jusqu'à épuisement)



3 minutes de récup

A1 (jusqu'à épuisement)



3 minutes de récup

Le test est terminé, marquez vos performances sur un carnet, et choisissez votre programme selon vos performances :

- Si pas plus de 4 répétitions sur l'exercice B, suivez le programme I
- Si 5,6 ou 7 répétitions sur l'exercice B, suivez le programme II
- Si au moins huit répétitions sur l'exercice B, suivez le programme III

Pogramme I

2 à 3 fois par semaine :

Echauffement : trottiner ou vélo ou saut à la corde + quelques pompes sans forcer, et on recommence...environ 10minutes.

Récupération : 2 minutes entre chaques séries, et 2 minutes entres chaques exos

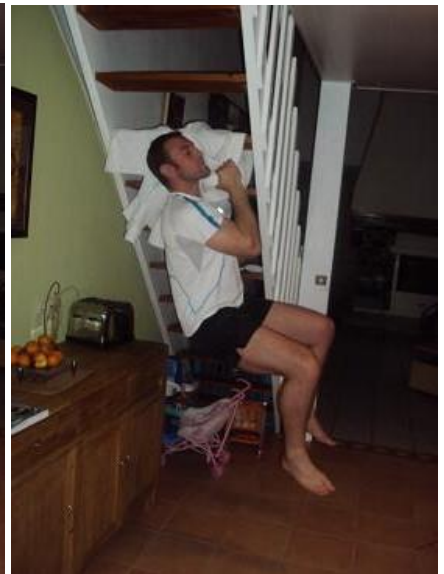
Séance :

2 series de l'exercice A1 (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

2 séries de l'exercice C1 , à vitesse rapide(jusqu'à épuisement)



Si moins de 5 répétition par séries, faire 2 séries de l'exercice C6 (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

2 séries de l'exercice E (maxi 60 répétitions par séries)



Repos 2 minutes

2 séries de l'exercice F (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

2 séries de l'exercice G(jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

2 séries de l'exercice K2 (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

2*2 minutes d'uchi komi avec élastique



ESSAYER DE BATTRE VOS RECORDS A CHAQUE FOIS.

Ajustement programme I

Dès que vous pouvez faire huit répétitions à A1, supprimez cet exercice et remplacez le par A2, sans changez le reste, soit : 2*A2 ; 2*D ; 2*C1 ; 2*E ; 2*F ; 2*G ; 2*K2

A2



Dès que vous pouvez faire huit répétitions à A2, ajoutez l'exercice A3, soit :

2*A3 ; 2*A2 ; 2*D ; 2*C1 ; 2*E ; 2*F ; 2*G ; 2*K2

A3



LORSQUE VOUS POUVEZ FAIRE PLUS DE 8 REPS PAR EXOS, PASSEZ AU PROGRAMME II.

Pogramme II

2 à 3 fois par semaine :

Echauffement : trottiner ou vélo ou saut à la corde + quelques pompes sans forcer, et on recommence...environ 10minutes.

Récupération : 2 minutes entre chaque séries, et 2 minutes entre chaque exos

Séance :

3 séries de l'exercice B (jusqu'à épuisement)



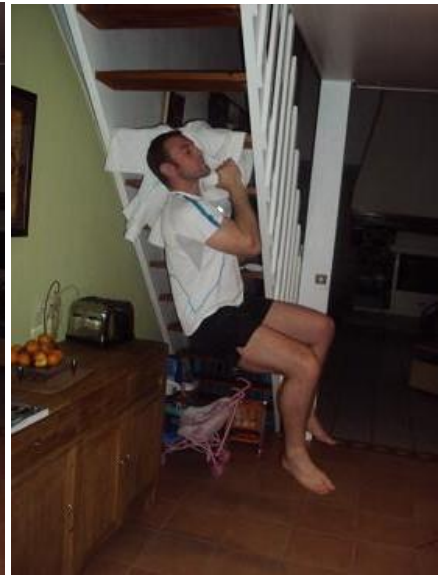
Repos 2 minutes

3 series de l'exercice A1 (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

3 séries de l'exercice C1 , à vitesse rapide(jusqu'à épuisement)



Si moins de 5 répétition par séries, faire 3 séries de l'exercice C6 (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

3 séries de l'exercice E



Si 15 répétitions de E, faire 3 séries de l'exercice E1 (maxi 60 répétitions par séries)



Repos 2 minutes

3 séries de l'exercice F (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

3 séries de l'exercice G(jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

3 séries de l'exercice K2 (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

3*2 minutes d'uchi komi avec élastique



LORSQUE VOUS POUVEZ FAIRE PLUS DE 8 REPS A L'EXO B, PASSEZ AU PROGRAMME III.

Pogramme III

2 à 3 fois par semaine :

Echauffement : trottiner ou vélo ou saut à la corde + quelques pompes sans forcer, et on recommence...environ 10minutes.

Récupération : suivre les indications par exo

Séance :

6 séries de 5 répétitions (Exo B) avec 25 secondes de repos entre chaque série.

Rythme : le plus vite possible



25 secondes de récup avant de faire l'exo A3.

6 séries de 5 répétitions avec 25 secondes de repos entre chaque série.

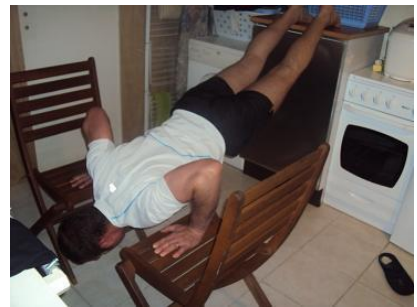
Rythme : le plus vite possible





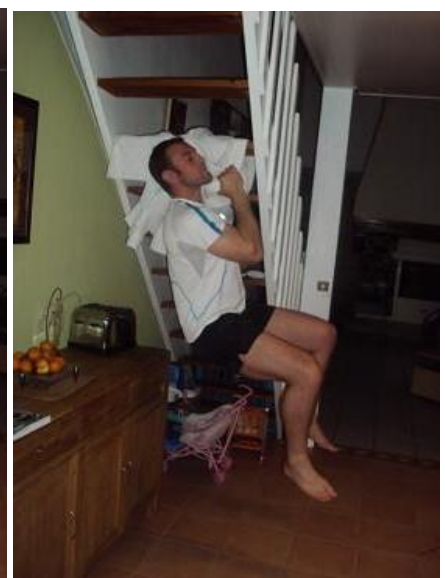
25 secondes de récup avant de faire l'exo A3.

6 séries de 5 répétitions avec 25 secondes de repos entre chaque série.



25 secondes de récup.

6 séries de 5 répétitions avec 25 secondes de repos entre chaque série.



Si moins de 5 répétition par séries, faire 2 séries de l'exercice C6 (jusqu'à épuisement)



Repos 2 minutes

6 séries de 5 répétitions avec 25 secondes de repos entre chaque série.

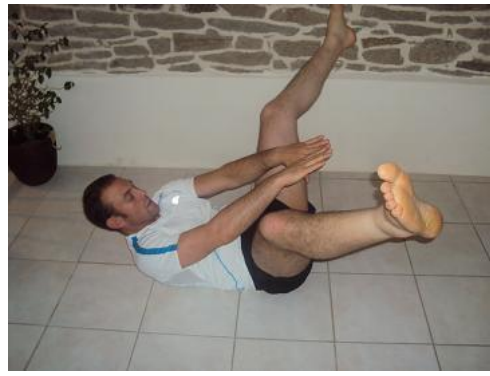


25 secondes de récup.

4 séries de 10 répétitions avec 25 secondes de repos entre chaque série.



6 séries de 10 répétitions avec 25 secondes de repos entre chaque série.



3 séries de 12 à 15 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



3*2 minutes d'uchi komi avec élastique

