



Exemple de Programme d'été PPG

(Préparation Physique Générale)

Bonjour à tous !

Vous voici à présent dans une période de repos bien méritée. Mais attention, n'oubliez pas vos devoirs de vacances... Pour ce faire, un seul mot d'ordre : « Faites-vous plaisir » !!! Dans la suite du document, nous vous proposons quelques séances à mettre en pratique durant le mois de juillet, vous disposerez de toutes les informations dont vous aurez besoin pour ne pas perdre votre corps d'athlète.

Activités « ENDURANCE »

Travail de Capacité aérobie

- Faible intensité : 70-75% FCmax (Fréquence cardiaque maximale)
Repère : Savoir tenir une discussion
- Longue durée (course continue)

La FCmax peut être déterminée à l'aide de la formule suivante : $FC_{max} = 220 - \text{âge}$

Travail de Puissance aérobie

- Intensité : 80-95% FCmax
- Accélération (de 10'' à 1'), course sur terrain pentu, dans les bois,...

Musculation

Deux méthodes peuvent être utilisées.

- **Circuit** : Travail 30'', repos 30'' (r=30'')
2' de repos entre 3 tours de circuit (R=2')
- **Séries** : 3 séries de 30'' de travail puis 30'' de repos (3x30x30)
2' de repos entre deux séries d'exercices (R=2')

Ces séances débutent inévitablement par un **échauffement** de qualité qui a pour objectif une activation cardio-vasculaire, articulaire et musculaire afin de minimiser les risques de blessures et d'accidents.

- Echauffement 1 : Footing 10'
Fentes latérales 10x à gauche et à droite
Pompes 10x
- Echauffement 2 : Vélo 10'
Squat « s'asseoir sur une chaise » (voir ses pointes de pieds) + saut 10x
Circumductions des bras 10x
- Echauffement 3 : Saut à la corde 3x30'' (repos 30'')
Dips (pompes à l'envers sur une marche) 2x10
Sauts changement de pieds sur une marche 3x30'' (repos 30'')

Deux séances de musculation vous sont proposées.

Séance 1 (circuits) :

1. Dos contre un mur, position jambes légèrement fléchies, coudes au corps, flexion/extension des bras avec un poids de 5 kg dans chaque main
2. Tippings rapides sur place (piétinements)
3. Abdos, hanches et genoux à 90° (crunch)
4. Chute faciale, maintenir la position de gainage en levant alternativement jambe gauche/bras droit puis jambe droite/bras gauche
5. Monter sur 1/2 pointes
6. Coucher sur le ventre, front contre le sol, un médecine-ball ou un ballon coincé entre les pieds et ramener les talons aux fesses rapidement avant de redescendre calmement
7. Coucher sur le ventre, ventre contre le sol, bras à 90°, décoller les bras du sol et rapprocher les omoplates (rotateurs externes)
8. Abdos avec rotation du tronc (coude touche genou opposé – abdos vélo)
9. Echanger une balle de tennis contre un mur en position talon – pointe
10. Fentes latérales à gauche et à droite

Séance 2 (séries) :

1. Pompes sur une marche
2. Squats, flexions de jambes en poussant les fesses en arrière
3. A quatre pattes, lever jambe et bras opposé puis inverser
4. Coucher sur le dos sur un banc, bras au-dessus de la tête, flexion et extension au niveau des coudes avec un poids dans les mains (3kg) - Triceps
5. Coucher sur le sol, jambes fléchies à 90°, élévation du bassin pour s'appuyer sur les épaules et redescendre
6. Abdos vélo
7. Saut à la corde (lever pointes des pieds)
8. Couché sur le ventre, les bras fléchis à 90°, le front contre le sol, élévation des bras
9. Sauts changements d'un pied sur l'autre avec stabilisation 2"
10. Abdos "crunch"

Séance 3 [avec ballon – seul (face à un mur) ou /2] :

1. Pompes avec une main sur le ballon
2. Squats + échange de passes
3. Echanges de passes en position barquette sur le ventre (élévation des pieds et des bras à 10cm du sol)
4. Echanges de passes en équilibre sur un pied (jambe légèrement fléchie)
5. Couché sur le dos avec un médecine ball en mains, bras tendus, pousser le ballon vers le haut
6. Echanges de passes en équilibre sur les fesses (avec mouvements amples du tronc)
7. Couché sur le ventre, front contre le sol, élévation des bras à 90° (rapprochement des omoplates)
8. Couché sur le ventre, ballon entre les pieds, ramener énergiquement les talons aux fesses puis étendre doucement les jambes
9. Echanges de passes en chute latérale
10. Déplacements en triangle, bas sur les jambes

Stretching

- Allongement lent et progressif (gain d'amplitude), pas de ressort ni de brutalité
- Détente physique et psychique = Récupération, respirer lentement
- 2 x 30" par muscle
- Traction manuelle, force extérieur ou pesanteur
- Assis, couché, debout avec appui

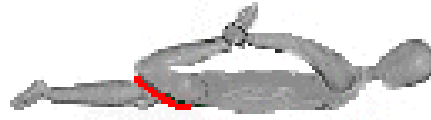
Quadriceps (cuisse)



Genoux serrés
Pousser le bassin
vers le haut



Genou contre genou
Genou à la verticale
Pousser le bassin vers
l'avant (dos droit)



Genou contre genou
Pousser le bassin dans le sol

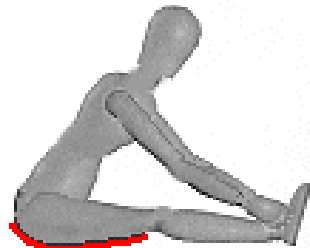
Ischios (arrière de la cuisse)



Jambes tendues



Dos droit
Jambe sur le banc tendue

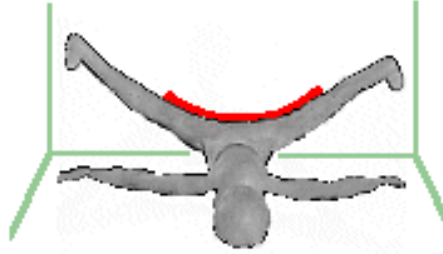


Jambes tendues
Dos droit

Adducteurs (intérieur cuisses)



Dos droit



Fesses contre le mur

Mollets

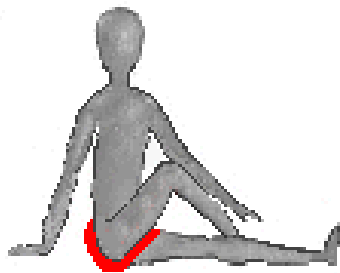


Pied dans l'axe (vers le mur)
Talon au sol
Fléchir le genou arrière pour étirer
le muscle plus en profondeur

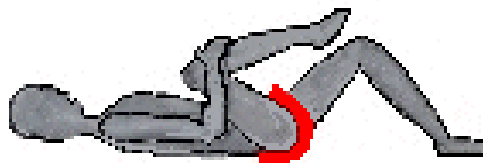


Jambes tendues
Dos droit

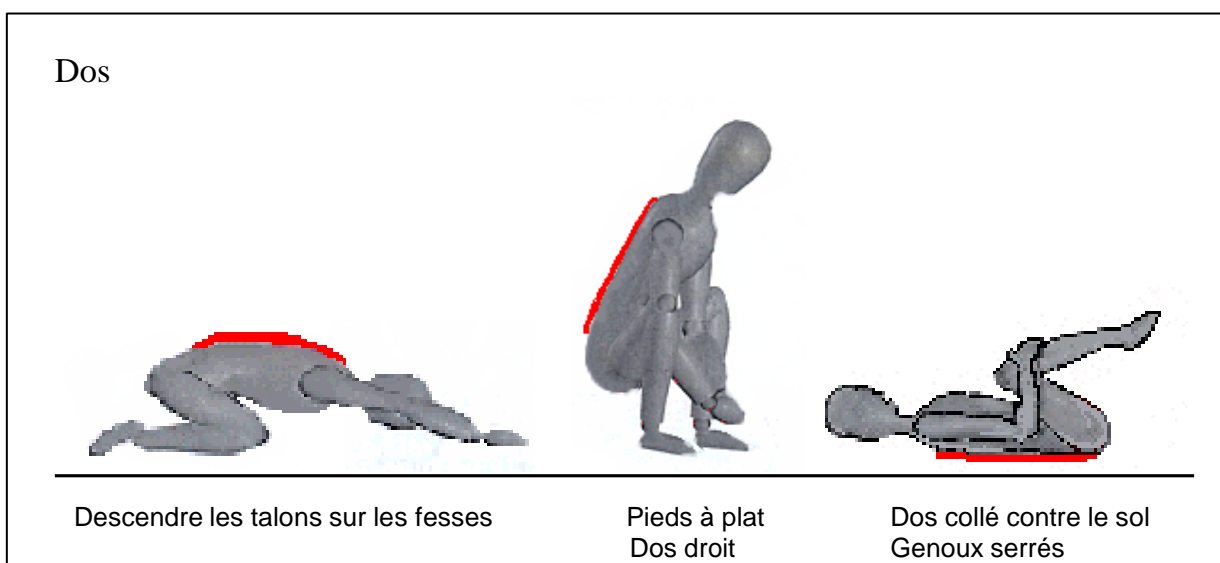
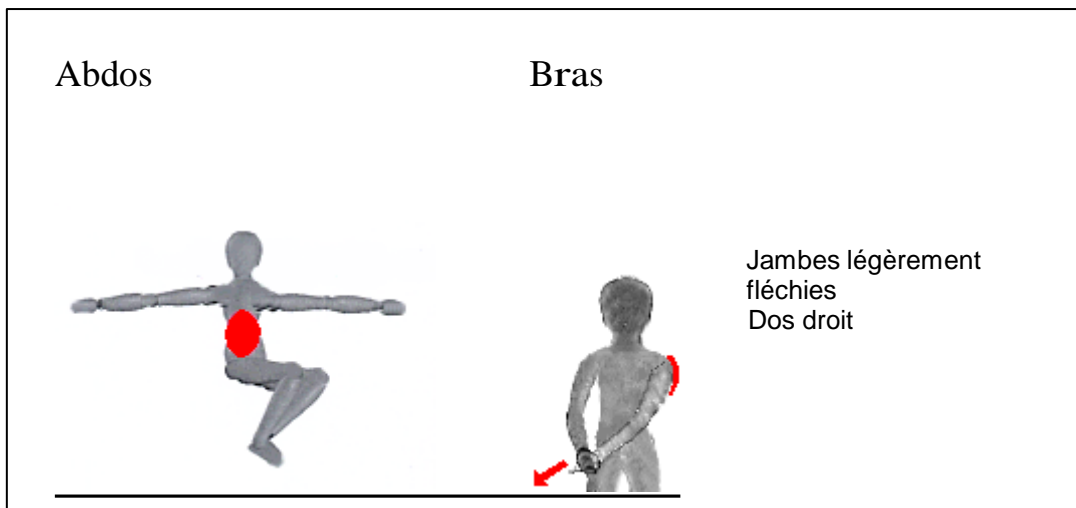
Fessiers



Dos droit



Dos droit, contre le sol



Allez, à vos baskets !!!

Bonne préparation !

Micky



P.S. : N'oubliez pas qu'il est toujours plus agréable de s'entraîner à plusieurs donc n'hésitez pas à vous arranger avec l'un ou l'autre de vos amis motivés !!!

Annexe 1

Semaine 1

- J1 : Footing 15', récup. 3', footing 15' (sans impression d'essoufflement – 70% FCmax - 140puls/min) ; terrain plat
Stretching
- J3 : Echauffement au choix
Circuit musculation (2 x circuit 30")
Stretching au choix en fonction des muscles travaillés
- J5 : Footing 20', récup. 3', footing 15' (70% VO2max) ; terrain plat
Stretching
- J7 : Activité autre (natation, cyclisme,...)

Semaine 2

- J1 : Course dans les bois 20', récup. 4', footing 15'
Stretching
- J3 : Echauffement au choix
Ateliers musculation 3x30x30
Stretching
- J5 : Course 30' avec accélération légère de 15" toutes les 5'
Stretching
- J7 : Activité autre (Squash, beach volley, tennis,...)

Semaine 3

- J1 : Course 10' (160-170 puls/min), accélération de 30" (180-190 puls/min) x 3
[=Fartlek, course avec variation de rythme], pas d'arrêt
Course calme 5'
Stretching
- J3 : Echauffement au choix
Circuit de musculation (3 tours)
Stretching
- J5 : Travail intermittent dans les bois - Echauffement course 10'
5x course 5', accélération 30", marche 1'
- J7 : Activité autre (Kayak, cyclisme,...)

Semaine 4

- J1 : Travail intermittent sur piste - Echauffement 10' (footing)
10x accélération 200m (1/2tour), marcher 100m, footing 100m
Stretching
- J3 : Echauffement au choix
Ateliers musculation 3x30x30
Stretching
- J5 : Travail sur terrain de football - Echauffement 10'
10x accélération sur la diagonale, 1/2 largeur en marchant, 1/2 largeur footing
Stretching
- J7 : Echauffement au choix
Circuit musculation (3 tours)
Stretching