Neuvy Basket Club

Bonjour à toutes et tous.

Vous trouverez en pièce jointe un programme de remise en forme pour la reprise de la saison prochaine
Concernant les U13 - à seniors
Il vous faudra une montre, une corde à sauter de quoi vous hydrater et un endroit assez souple pour faire ces exercices pelouse sable Goudron et béton à éviter.
Attention également à la température extérieure pour vos sorties, respectez les temps de repos et de récupération entre les exercices.

Ce programme est conçu à la base pour les U18F région à vous de l'adapter à votre âge et votre résistance, l'important étant l'endurance et la persévérance dans la réalisation.
L'adapter consiste à faire un prorata de % des quantités suivant votre catégorie :

Pour les poussines qui pourraient être surclassées en benjamines Lilou Catalina Clara Ines Romane nées en 2008 20% exemple saut à la corde 200 réduit à 40
Pour les benjamines nées en 2007 25% exemple saut à la corde 200 réduit à 50
Pour les benjamines nées en 2006 40% exemple saut à la corde 200 réduit à 80
Pour les Minimes nées en 2005 50% exemple saut à la corde 200 réduit à 100
Pour les Mimines nées en 2004 75% exemple saut à la corde 200 réduit à 150
Pour les cadettes et cadets 2003 à 2001 y compris Justine 100% exemple saut à la corde 200 totalité 200

Cette règle de pourcentage est identique pour les temps de footing et les abdominaux
Pour les seniors à adapter suivant votre volonté.

Bonne fin de vacances bonne reprise à partir du 06 aout pour votre travail personnel et à partir du lundi 27 Aout 17h30 pour le travail commun au gymnase
Puis le mercredi 29 aout 16h00 et le vendredi 31 Aout 17h15 septembre redémarrera sur le nouveau planning ajusté suivant vos emploi du temps scolaire

Neuvy Basket Club

**PREPARATION PHYSIQUE EN VUE DE LA REPRISE SAISON 2018 -2019**

Les trois semaines précédant la reprise collective, commencer le programme suivant :

| | |
|---|---|
| **J1 : 06/08** | Footing 30'+ corde à sauter (200 sauts) + étirements. |
| **J2 : 07/08** | Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter (200 sauts) + étirements. |
| **J3 : 08/08** | ***Jour de repos*** |
| **J4 : 09/08** | Course d'échauffement 10'+ étirements + 2 séries de 10 pompes + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements. |
| **J5 : 10/08** | Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements. |
| **J6 : 11/08** | Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter (200 sauts) + étirements. |
| **J7 : 12/08** | ***Jour de repos*** |
| **J8 : 13/08** | Course d'échauffement 10'+ étirements + 3 séries de 10 pompes + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5' entre les séries) + étirements. |
| **J9 : 14/08** | Footing 30' + corde à sauter (200 sauts) + étirements. |
| **J10 : 15/08** | Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter (200 sauts) + étirements. |
| **J11 : 16/08** | ***Jour de repos*** |
| **J12 : 17/08** | Course d'échauffement 10'+ étirements + 3 séries de 10 pompes + 50 sauts corde + 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et 5 entre les séries) + étirements. |
| **J13 : 18/08** | Footing 30' avec du fractionné : 10'' en sprint suivit de 30'' lent à faire 8 fois DANS LE FOOTING + cordes à sauter (200 sauts) + étirements. |

| | |
|---|---|
| **J14 : 19/08** | Course d'échauffement 10' + étirements + 10 x 20 mètres EN ACCELERATION PROGRESSIVE DE VITESSE LENTE A VITESSE MAXI (ne pas négliger le temps de récupération = au moins 2x plus que le temps de travail) + corde à sauter (200 sauts) + étirements. |
| **J15 : 20/08** | ***Jour de repos*** |
| **J16 : 21/08** | Course d'échauffement 15'+ étirements + 3 séries de 15 pompes + 50 sauts corde + 2x40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et au moins 5' entre les séries) + étirements. |
| **J17 : 22/08** | Footing 30' avec du fractionné : 10'' en sprint suivit de 30'' lent à faire 8 fois DANS LE FOOTING + cordes à sauter (200 sauts) + étirements |
| **J18 : 23/08** | Course d'échauffement 15'+ étirements + 3 séries de 15 pompes + 50 sauts corde + 2 x 40 abdominaux (Il faut respecter 1' de récupération entre les ateliers et au moins 5' entre les séries) + étirements |
| **J19 : 24/08** | TERMINER VOTRE PREPARATION D'ETE PAR UN LONG FOOTING = 1 HEURE + ETIREMENTS |
| **J20 : 25/08** | ***Jour de repos*** |
| **J21 : 26/08** | ***Jour de repos ou de Basket*** |

25 et 26 Aout 2018
Célébration des 80 ans d'existance du club de Basket
Gymnase de Neuvy Saint Sépulchre

**Vous pouvez remplacer une journée (n'importe laquelle) par 1 heure ½ de Basket**

**Respecter les étirements et votre récupération.**
**Soyez attentif à votre corps et attention à votre alimentation (coca, grec,…)**

Ne pas oublier d'aller taper la balle sur le playground, mais :

- Ne pas remplacer un jour de repos, c'est nécessaire.
- Ne pas jouer 2 jours de suite
- Ne pas jouer plus de 1 fois entre 2 jours de repos.
- Respecter l'alternance 3 jours de travail pour un jour de repos, exception faite de la série J16 à J19…

## ROUTINE D'ETIREMENT

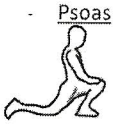
Etirement passif, 45'' par position soit environ 6min

- Mollets

- Adducteurs

- Ischios

- Psoas



- Quadri

- Fessier

- Epaules

- Pectoraux

- Dos

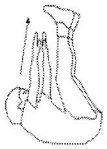
## CIRCUIT ABDOS GAINAGE 5 MINUTES

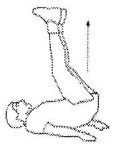
***A faire après chaque séance de course et de renforcement musculaire !***

***30 secondes par mouvement à enchainer sans récupération***

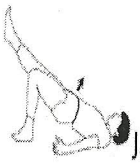
30secondes

Alterner gauche et droite 30 secondes


30secondes


30secondes

Jambe gauche 30secondes


Jambe droite 30secondes

Araignée 30secondes

30secondes

Coude Gauche 30secondes

Coude droit 30secondes

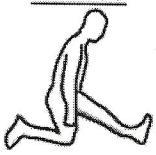
## ROUTINE D'ETIREMENT

Etirement passif, 45'' par position soit environ 6min

- Mollets

- Adducteurs

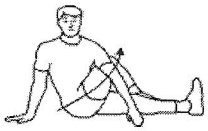
- Ischios



- Psoas

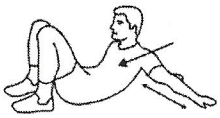
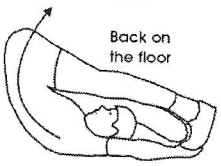
- Quadri

- Fessier



- Epaules

- Pectoraux



- Dos