



PROGRAMME PHYSIQUE INTERSAISON

G.S.F 2018/2019

Période : 4 semaines 2 séances/semaines..

L'intersaison est l'une des périodes les plus importantes de votre préparation physique.

En effet, c'est une des rares périodes de l'année où l'on peut récupérer physiquement et psychologiquement et où un fort volume d'entraînement physique peut être réalisé sans nuire au développement des qualités technico-tactiques et à la récupération.

L'entraînement réalisé pendant l'intersaison constitue la fondation de l'entraînement intensif réalisé pendant la Pré-Saison (août) et pendant la saison. Une intersaison négligée peut retarder l'apparition de votre état de forme et limiter la performance individuelle et collective pendant l'ensemble de la saison.

Concernant les distances à parcourir, vous vous servirez des tableaux annexés.

Le programme physique qui sera appliqué à la reprise (début août) risque d'être très pénible pour ceux qui auront négligé cette préparation !

Principe du programme :

2 séances par semaines seront votre quotidien alterné d'un jour de repos vous pouvez bien sûr et je dirai même indispensable compléter vos jours par une séance de musculation.

Chaque séance de course commence par un échauffement de 15 mn composé d'un footing à allure progressive d'une phase d'échauffements musculaires (squats, pompes, tractions) et d'étirements courts et toniques.

Cette année vous composerez vous-même vos séances en choisissant dans la liste ci-dessous un exercice cardio vasculaire et un exercice type crossfit musculaire

Vous terminerez vos séances par 5 mn de gainages alternée face, cotés.

Pour faire un entraînement efficace et précis, vous devez connaître votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA). Si vous ne connaissez pas votre VMA, vous pouvez faire le test suivant (*le faire à un endroit où vous pourrez mesurer précisément votre distance*):

Après un échauffement de 8-10 minutes (footing)

Parcourir la plus grande distance possible pendant 6 minutes

Diviser la distance par 100, vous obtiendrez votre 100% de VMA.

Prendre la fréquence cardiaque à la fin.

	Distance parcourue (en m)	Fréquence cardiaque
Test de 6'		

Exemple : 1500m pendant 6' donne $1500/100 = 15\text{km/h}$

EAU et étirements à chaque séance !

Si besoin, contacter : pascal: 06 01 10 75 71

Bon courage et à bientôt !

Programme

Exercices VMA	Exercices Musculaires
3 fois 800m à 100% de la VMA recup 3mn /reps	Enchaîné 100 pompes 100squats 50 burpees
8 fois 400 à 100% de la VMA recup 1'30"/reps	En tabata 20''10'' 4 exercices au choix sur 4mn ex :(squats, tractions, pompes ,dips)
5 fois 1000 m à 70% de la VMA recup 3mn/reps	Prenez 2 exercices au choix et faites 21 15 9 répétitions sur les 2 exo le plus rapidement possible ex :(pompes, tractions)
Course en cote 8 fois	

120m en 20'' recup 2mn/reps	Faites 3 round (tour) le plus vite possible 1 round = 50 burpees, 40squats, 20 pompes
10 fois 150M recup 1'00/reps	Séries dégressive enchaîner sur 2 exo au choix 10 reps 9reps 8 reps ect...jusqu'à 1 le plus rapidement possible
2series de 6 fois 200m a 100%de la VMA	For time enchainé 10 tractions 10 burpees 20 squats 20 burpees 30 pompes 30 burpees

Temps en fonction de la VMA

VMA	150m à 100%t	1000m à 70%	Cote de 6 à8 % distance	800m à 100%	400m à 100%	200m à 100%
12	1.50	7.090	110m	4.00	2.00	1.00
13	1.47	6.360	112m	3.41	1.51	0.55
14	1.43	6.07	117m	3.25	1.43	0.52
15	1.36	5.40	122m	3.12	1.36	0.48
16	1.30	5.21	125m	3.00	1.30	0.45
17	1.25	5.052	128m	2.50	1.25	0.42