

## VACANCES SPORTIVES POUR UNE RENTREE EN FORME... LIGNE DE CONDUITE

### PREPA PHYSIQUE ESTIVALE POUR PENSER A LA PROCHAINE SAISON SPORTIVE A PARTIR DES MINIMES 2<sup>ème</sup> ANNEE (1994)...

La saison vient à peine de se terminer qu'il faut déjà penser à la suivante : changement de catégorie d'âge, de poids, nouveaux objectifs.

Autant de questions auxquelles il va falloir répondre assez rapidement de façon à préparer au mieux la saison qui arrive.

Car la rentrée se prépare bien avant le mois de septembre.

Certes les mois de juillet et d'août sont moins « speed » que durant l'année en terme de travail physique et de pression psychologique mais il ne faut pas oublier qu'un arrêt de pratique sportive inférieur à 4 semaines provoque une baisse des performances de 4 à 25% et un arrêt supérieur à 4 semaines équivaut à un retour à 0. Ceci signifie que l'athlète qui s'arrête pendant les grandes vacances vivra sur ses capacités jusqu'en minimes-cadets mais se retrouvera très vite limité en comparaison des athlètes en sport-études.

Aussi, pour éviter ce genre d'écueils, nous vous proposons, pour les grandes vacances, une programmation qui vous permettra de reprendre la saison 2008-2009 avec un état de forme proche de celui dans lequel vous vous trouviez au mois de juin.

Durant cette période d'adaptation anatomique, il faudra travailler aussi bien l'endurance que la vitesse, aussi bien le cœur que les autres muscles.

Sur les exercices de renforcement musculaire, il n'y a besoin, pour tout matériel que :

- D'un sac à dos,
- Et de deux packs de bouteilles d'eau.  
(6 x 1,5L ou 6 x 1L pour les plus jeunes)



**LUNDI :** 45' de course à pied ou 1h30 de vélo ou foot...

**MARDI :** Circuit de renforcement musculaire. Faire 1 série de 15 répétitions sur chaque atelier. Prendre 1' de récupération. Refaire le circuit 3 fois.

### Pompes



## Squats



## Biceps



**Développé nuque  
(épaule)**



**Dips  
(Triceps)**



**Abdos**



## Tirage



JEUDI : Travail de vitesse en course à pied. 20' d'échauffement + 5 x 4' rapidement. 2' de récupération entre chaque série ou corde à sauter.

VENDREDI : Circuit de renforcement musculaire. Faire 1 série de 10 répétitions sur chaque atelier. Pas de temps de récupération entre les séries. Refaire le circuit 4 fois.

Au fil des semaines, augmentez le temps de travail ou le nombre de séries en renforcement musculaire.

*Pour tout renseignement complémentaire,  
N'hésitez pas à appeler David au 06 10 23 39 06  
Ou  
A le joindre sur le livre d'or du club.*