

Programme de reprise individuelle:

Consignes:

Veille à t'échauffer parfaitement avant chaque séance de "fractionné" et de vitesse (20/25 minutes minimum).

- S'échauffer en utilisant différentes courses: course avant et surtout de la course arrière et latérale. Effectuer des montées de genoux et des "talons/fesses", ainsi que des "ouvertures de cuisse, fermetures de cuisse", pour échauffer les adducteurs, les abducteurs et les fessiers.

- S'échauffer avec du saut de corde en simultané et surtout en alterné, ainsi qu'en variant le rythme et les montées de genoux. Fais les sauts de corde sur place, et aussi en avançant, en reculant et déplacement latéral.

- Tu peux associer les différentes courses et le saut de corde dans tous tes échauffements.

Finis l'échauffement en effectuant quelques accélérations, particulièrement avant les séances de "fractionné et de "vitesse".

Concernant le travail des pompes et des abdos:

- Abdominaux: Varie les positions sans solliciter la colonne vertébrale, ni les cervicales. (Fixer la nuque dans le prolongement de la colonne et garder la colonne vertébrale dans un alignement parfait pendant l'effort). Effectuer des exercices en fixant le buste et en faisant des mouvements avec les membres inférieurs et inversement. Fais les exercices que tu connais et que tu maîtrises. (Toujours effectuer de courtes expirations pendant la série d'abdos).

- Pompes: Varie l'intervalle entre les mains (en maintenant les doigts orientés vers l'avant). Varie l'écart des coudes par rapport au buste. Fais tes pompes en amplitude maximum. (Toujours expirer du début à la fin de l'effort de chaque pompe, c'est-à-dire expirer pendant la remontée).

Après chaque séance: s'étirer et boire en quantité suffisante:

L'objectif est d'arriver au camps, en condition physique musculaire et d'endurance, permettant d'enchaîner immédiatement des séances d'entraînements basket.

Se remettre en "route", a pour but de réhabituer son corps progressivement à l'effort plutôt que le traumatiser, ainsi que se remettre progressivement dans l'entraînement d'un point de vue mental, se préparer individuellement a aussi pour but de se prévenir des blessures musculaires et articulaires.

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
20' de course à pied ou 45' de vélo Puis 5 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance (alterner abdos/pompes)	25' de course à pied ou de natation Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	30' de course à pied ou 1h15' de vélo Puis 6 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement , à effectuer 3 fois de suite Ou A vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
30' de course à pied ou de natation Ou 1h de vélo Puis 6 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied ou en natation: 4' d'effort maxi, puis 4' plus lentement à effectuer 5 fois de suite. Ou A vélo: 12' d'effort maxi, puis 12' plus lentement, à effectuer 4 fois de suite. Puis 8 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance.	40' de course à pied Ou 2h de vélo. Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) 5 fois: sprint sur 30m, puis récupération 1'. Puis 5 fois: sprint sur 50m, puis récupération 2'30. Puis 30sec d'effort maxi, puis 30 sec en trottiné, pendant 7' (réalisé le trottiné en course arrière). Puis 10 séries de 20 abdos et 20pompes en alternance.

Niveau 1:

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
20' de course à pied ou 45' de vélo Puis 5 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance (alterner abdos/pompes).	En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou A vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	25' de course à pied ou de natation Ou 1h15' de vélo Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou A vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
30' de course à pied ou de natation Ou 1h de vélo Puis 6 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	En course à pied ou en natation: 4' d'effort maxi, puis 4' lentement, à effectuer 5 fois de suite Ou A vélo 12' d'effort maxi, puis 12' plus lentement, à effectuer 4 fois de suite. Puis 8 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance.	10sec de sprint, puis 10sec en trottiné, pendant 7' (réalisé le trottiné en course arrière). Puis 5 séries de 20 abdos et 5 pompes en alternance Puis 20sec de sprint, puis 20sec en trottiné, pendant 7' Puis 8 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	30' de course à pied ou de natation Ou 1h de vélo Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
5 fois: sprint sur 20m, puis récupération 1'. Puis 5 fois: sprint sur 40m, puis récupération 2'. Puis 20sec d'effort maxi, puis 20sec en trottiné, pendant 7' (réalisé le trottiné en course arrière) Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.	En course à pied ou en natation: 5' d'effort maxi, puis 3' plus lentement, à effectuer 6 fois de suite. Ou à vélo: 15' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 4 fois de suite. Puis 4 séries de 20 abdos et 12 pompes en alternance.	5 fois : sprint sur 30m, puis récupération 1'. Puis 5 fois: sprint sur 50m, puis récupération 2'30". Puis 30sec d'effort maxi, puis 30sec en trottiné, pendant 7' (réalisé le trottiné en course arrière) Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.	40' de course à pied ou 2h de vélo. Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.

Niveau 2:

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
20' de course à pied ou 45' de vélo Puis 5 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou à vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	25' de course à pied ou de natation ou 1h15' de vélo. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou à vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
20' de course à pied ou 45' de vélo Puis 5 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou à vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	25' de course à pied ou de natation ou 1h15' de vélo. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou à vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
30' de course à pied ou de natation ou 1h de vélo Puis 6 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied ou en natation: 4' d'effort maxi, puis 4' plus lentement, à effectuer 5 fois de suite. Ou à vélo: 12' d'effort maxi, puis 12' plus lentement, à effectuer 4 fois de suite. Puis 8 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) 10sec de sprint, puis 10sec en trottiné, pendant 7' (réaliser le trottiné en course arrière) Puis 5 séries de 20 abdos et 5 pompes en alternance. Puis 20sec de sprint, puis 20sec en trottiné, pendant 7'.	30' de course à pied ou de natation ou 1h de vélo Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
20' de course à pied ou 45' de vélo Puis 5 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou à vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	25' de course à pied ou de natation ou 1h15' de vélo. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.	(s'échauffer parfaitement) En course à pied: 3' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Ou à vélo: 10' d'effort maxi, puis 15' plus lentement, à effectuer 3 fois de suite. Puis 5 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi

<p>30' de course à pied ou de natation ou 1h de vélo Puis 6 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.</p>	<p>(s'échauffer parfaitement) En course à pied ou en natation: 4' d'effort maxi, puis 4' plus lentement, à effectuer 5 fois de suite. Ou à vélo: 12' d'effort maxi, puis 12' plus lentement, à effectuer 4 fois de suite. Puis 8 séries de 20 abdos et 10 pompes en alternance.</p>	<p>(s'échauffer parfaitement) 10sec de sprint, puis 10sec en trottiné, pendant 7' (réaliser le trottiné en course arrière) Puis 5 séries de 20abdos et 5 pompes en alternance. Puis 20sec de sprint, puis 20sec en trottiné, pendant 7'. Puis 8 séries de 20 abdos et 15 pompes en alternance.</p>	<p>30' de course à pied ou de natation ou 1h de vélo Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.</p>
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
<p>(s'échauffer parfaitement) 5 fois: sprint sur 20m, puis récupération 1'. Puis 5 fois: sprint su 40m, puis récupération 2'. Puis 20sec d'effort maxi, puis 20sec en trottiné, pendant 7' (réalisé le trottiné en course en arrière). Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.</p>	<p>En course à pied ou en natation: 5' d'effort maxi, puis 3' plus lentement, à effectuer 6 fois de suite. Ou à vélo: 15' d'effort maxi, puis 5' plus lentement, à effectuer 4 fois de suite. Puis 4 séries de 20 abdos et 12 pompes en alternance.</p>	<p>5 fois : sprint sur 30m, puis récupération 1'. Puis 5 fois: sprint sur 50m, puis récupération 2'30". Puis 30sec d'effort maxi, puis 30sec en trottiné, pendant 7' (réalisé le trottiné en course arrière) Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.</p>	<p>40' de course à pied ou 2h de vélo. Puis 10 séries de 20 abdos et 20 pompes en alternance.</p>

Niveau 3: