



**BOUCHEMAINE  
BASKETBALL**

# Préparation physique BBC BASKET

## Reprise janvier 2021

Ce programme se déroule du 4 au 20 janvier 2021 à raison de 2 séances de courses et 2 séances de renforcement musculaire par semaine.

### Conseils:

- Bien s'hydrater avant, pendant (si possible) et après la séance
- Etirements en fin de séance : supérieure à 45sec par muscle

# Semaine du 4 au 10 / 01

## Séances de Courses

### 1- Aérobic :

- Bloc 1 : 15 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : Fartlek de 18min soit 6 x (30s d'accélération et 2min30 de footing à bonne allure) si terrain plat, si terrain vallonné maintenir un bon rythme dans les montées.
- Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne

Etirements : 6min

Etirements longs sur les membres inférieurs.

### 2- Vitesse :

Echauffement : 15min (gamme athlétique, montée de genoux, talon fesses...et quelques accélérations).

- Bloc 1 = 6 sprints 5m/10m/15m/20m/25m/30m récup=retour marche après chaque sprint
- Bloc 2 = 6 sprints 30m/25m/20m/15m/10m/5m Récup= 3min après le bloc 1

Etirements : 6min

### 3- Aérobic :

- Bloc 1 : 15 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : Fartlek de 18min soit 6 x (30s d'accélération et 2min30 de footing à bonne allure) si terrain plat, si terrain vallonné maintenir un bon rythme dans les montées.
- Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne

Etirements : 6min

Etirements longs sur les membres inférieurs.

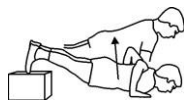
# Séance de Renforcement Musculaire

Faire 1 séance par semaine

Par exercice : 4 séries de 15 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série.

1- **Pompes:** Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)

- faire des pompes avec les pieds surélevés



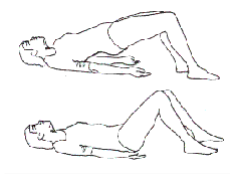
2- **Tirage « main courante » ou « table »**



3- **Fentes :** 10 répétitions sur chaque jambe



4- **Levé de bassin:** relever les fesses en poussant sur les talons



5- **Circuit « Abdos » « Gainage »**

Voir programme circuit abdos.

# Séance de « Cross fit »

Faire 1 séance par semaine

Faire 5 tours de ce circuit le plus rapidement possible (pensez à chronométrer pour voir votre évolution individuelle)

## 1- 10 Burpees



## 2- 15 Box Jumps



## 3- 20 Pompes

## 4- 25 Tirages



## 5- 30 Crunch



# Semaine du 11 au 19 / 01

## Séances de Courses

### 1- Aérobic :

- Bloc 1 : 20 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : 2 blocs de 12min de 1/1 soit 6 répétitions de 1min d'accélération et 1min de léger footing avec 2min de récup entre les blocs.
- Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne

Etirement : 6min

### 2- Vitesse :

Echauffement : 15min (gamme athlétique, montée de genoux, talons fesses...et quelques accélérations).

- Bloc 1= 6 sprints de 10m
- Bloc 2= 4 sprints de 30m
- Bloc 3= 5 sprints de 20m

Récup passive entre chaque sprint = retour marche

Récup passive entre les blocs = 3min

Etirements : 6min

Etirements longs sur les membres inférieurs.

### • « Aérobic :

- Bloc 1 : 20 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : 3 blocs de 6min de 30/30 soit 6 répétitions de 30s d'accélération et 30s de marche avec 2min de récup entre les blocs
- Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne

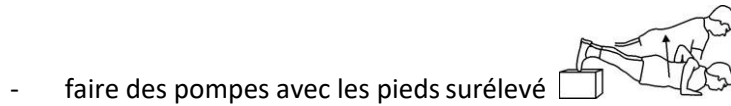
Etirement : 6min

# Séance de Renforcement Musculaire

Faire 1 séance par semaine

Par exercice : 5 séries de 10 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série

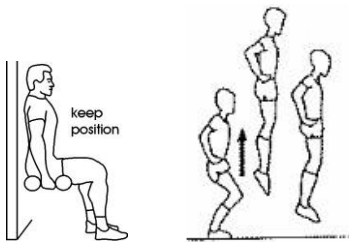
2- Pompes: Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)



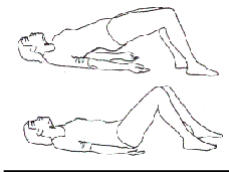
3- Tirage « main courante » ou « table »



4- « Chaise » + Squat Jumps 20s de chaise + 6 squats Jump



5- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons



6- Circuit « Abdos » « Gainage »

## Séance de « Cross fit »

La même séance chaque semaine

# ROUTINE D'ETIREMENT

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

- Mollets



- Adducteurs



- Ischios



- Psoas



- Quadri



- Fessier



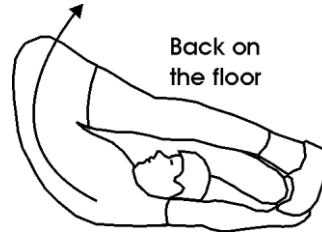
- Epaules



- Pectoraux



- Dos



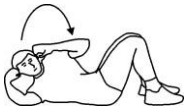
**CIRCUIT ABDOS GAINAGE 5 MINUTES**

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

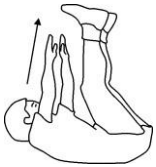
*30 secondes par mouvement à enchaîner sans récupération*



30secondes



Alterner gauche et droite 30 secondes



30secondes



30secondes



30secondes



Coude Gauche 30secondes



Coude droit 30secondes





Jambe gauche 30secondes



Jambe droite 30secondes



Araignée 30secondes

**BON COURAGE**

**REPRISE LE 20 JANVIER 2021 EN SALLE**