



ROYAL EVERE WHITE STAR HOCKEY CLUB - U16 Girls & Boys

PREPARATION PHYSIQUE - PROGRAMME PRE-SAISON ÉTÉ 2020



Séances d'endurance

Minimum 2 séances de musculation / semaine. A faire à la maison ou sur votre lieu de vacances.

Réaliser la séance d'endurance + exercice de gainage le même jour.

Pour la séance 1, si vous n'arrivez pas à courir non stop le temps demandé, vous pouvez faire la 2e option (alternance course-marche)

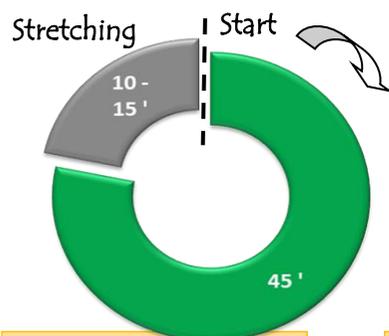
Possibilité de remplacer une séance d'endurance par une autre activité physique.

Par exemple : Vélo, tennis, paddle, roller, natation, ...

Penser à bien vous hydrater lors de chaque séance et avoir une alimentation bien équilibrée.

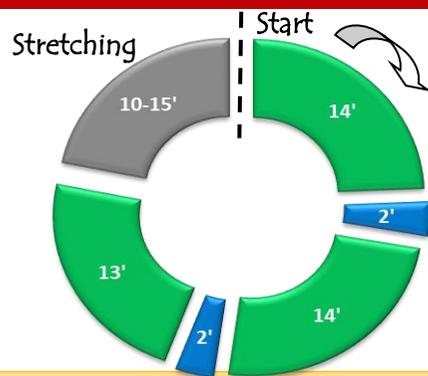
Semaine 1 & 2 - Du 22/06 au 05/07

Séance 1



Course de 45 min -
FC : 75-80% FCmax

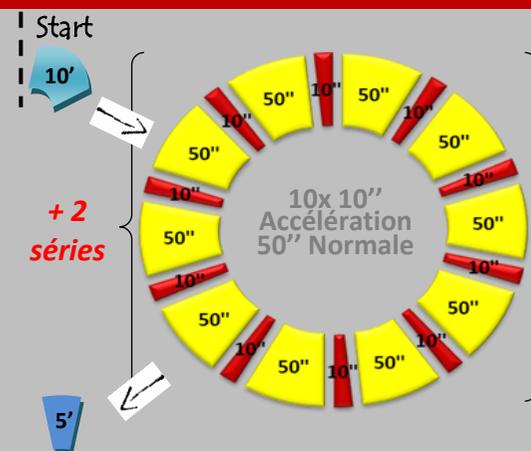
OU



14min de course - 2min marche - 14min course -
2min marche - 13min course. FC : 75-80% FCmax

Séance 2

- Echauffement de 10 min.
- 10 x 10 sec d'accélération / 50 sec course à allure normale.
- 5' de course de récup.
- 10 x 10 sec d'accélération / 50 sec course à allure normale.
- 5' de course de récup.
- Finir par 10 à 15 min de stretching passif au sol.



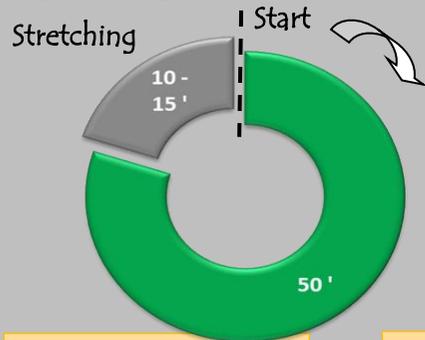
- Echauffement
- Course de récup. (70-75% FCmax)

- Course à allure normale (75-80% FCmax)
- Course à allure rapide (80-90% FCmax)
- Course à allure très rapide (90-95% FCmax)

Fréquence cardiaque théorique en % de FC max
Dames : FC max = 226 - âge
Hommes : FC max = 220 - âge

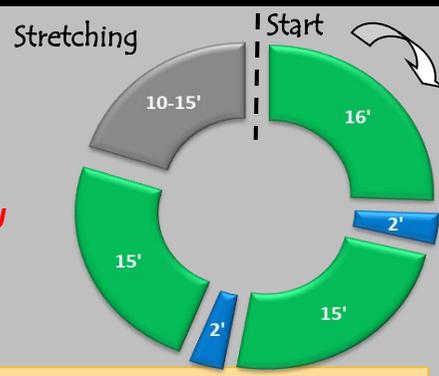
Semaine 3 & 4 - Du 06/07 au 19/07

Séance 1



Course de 50 min -
FC : 75-80% FC_{max}

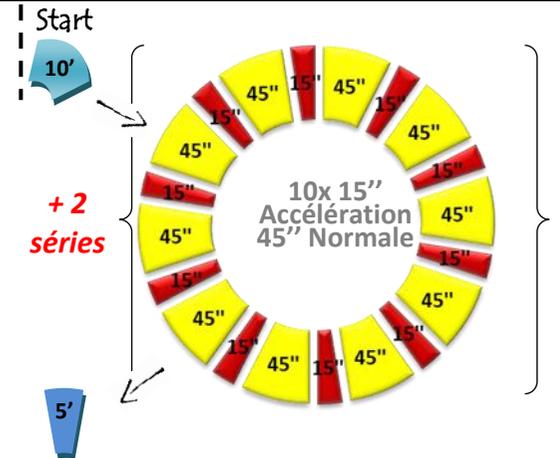
OU



16min de course - 2min marche - 15min course -
2min marche - 15min course. FC : 75-80% FC_{max}

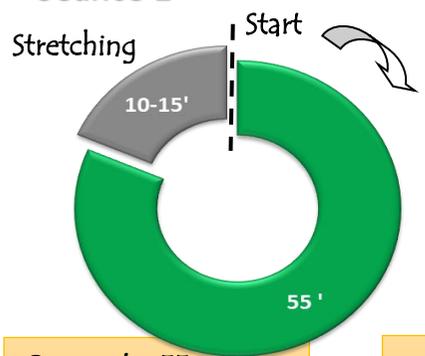
Séance 2

- Echauffement de 10 min.
- 10 x 15 sec d'accélération / 45 sec course à allure normale.
- 5' de course de récup.
- 10 x 15 sec d'accélération / 45 sec course à allure normale.
- 5' de course de récup.
- Finir par 10 à 15 min de stretching passif au sol.



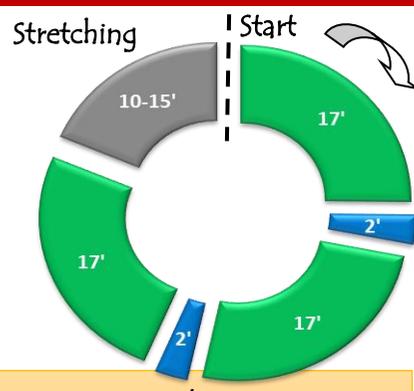
Semaine 5 & 6 - Du 20/07 au 02/08

Séance 1



Course de 55 min -
FC : 75-80% FC_{max}

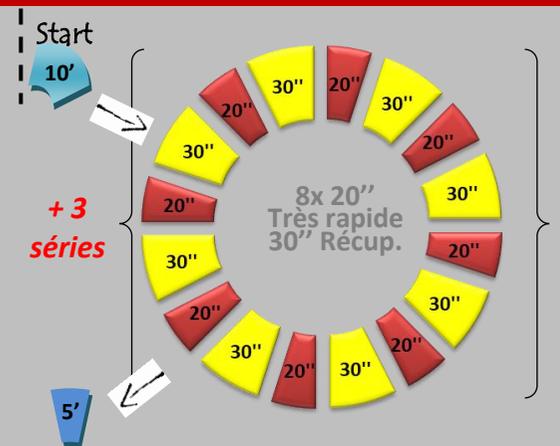
OU



17min de course - 2min marche - 17min course -
2min marche - 17min course. FC : 75-80% FC_{max}

Séance 2

- Echauffement de 10 min.
- 8 x 20 sec très rapide / 30 sec course de récup.
- 4' de course de récup.
- 8 x 20 sec très rapide / 30 sec course de récup.
- 4' de course de récup.
- 8 x 20 sec très rapide / 30 sec course de récup.
- 5' de course de récup.
- Finir par 10 à 15 min de stretching passif au sol.



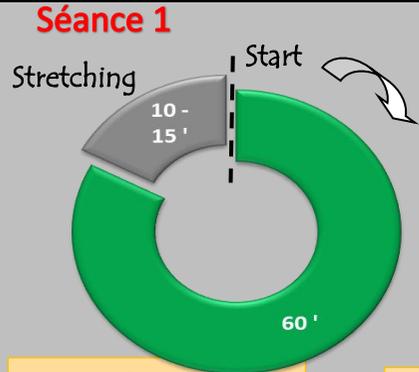
- Echauffement
- Course de récup. (70-75% FC_{max})

- Course à allure normale (75-80% FC_{max})
- Course à allure rapide (80-90% FC_{max})
- Course à allure très rapide (90-95% FC_{max})

Fréquence cardiaque en % de FC_{max}
Dames : FC_{max} = 226 - âge
Hommes : FC_{max} = 220 - âge

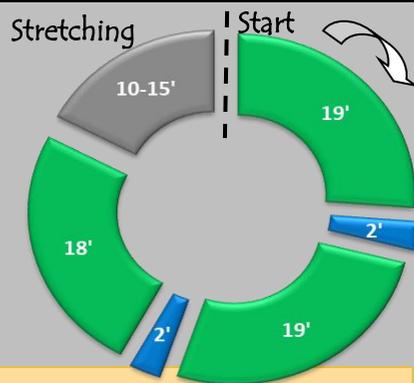
Semaine 7 & 8 - Du 03/08 au 16/08

Séance 1



Course de 60 min -
FC : 75-80% FCmax

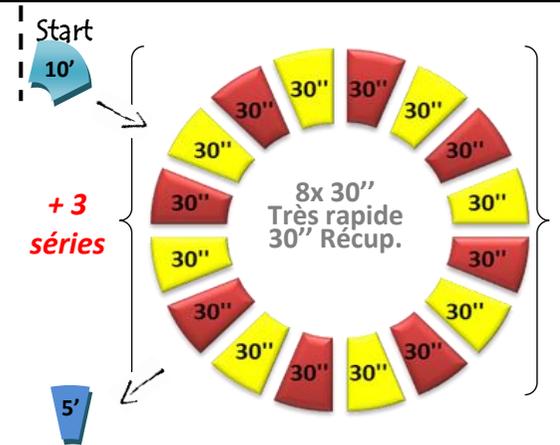
OU



19min de course - 2min marche - 19min course -
2min marche - 18min course. FC : 75-80% FCmax

Séance 2

- Echauffement de 10 min.
- 8 x 30 sec très rapide / 30 sec course de récup.
- 4' de course de récup.
- 8 x 30 sec très rapide / 30 sec course de récup.
- 4' de course de récup.
- 8 x 30 sec très rapide / 30 sec course de récup.
- 5' de course de récup.
- Finir par 10 à 15 min de stretching passif au sol.



- Echauffement
- Course de récup. (70-75% FCmax)

- Course à allure normale (75-80% FCmax)
- Course à allure rapide (80-90% FCmax)
- Course à allure très rapide (90-95% FCmax)

Fréquence cardiaque en % de FC max
Dames : FC max = 226 - âge
Hommes : FC max = 220 - âge



ROYAL EVERE WHITE STAR HOCKEY CLUB - U16 Girls & Boys

PREPARATION PHYSIQUE - PROGRAMME PRE-SAISON ÉTÉ 2020

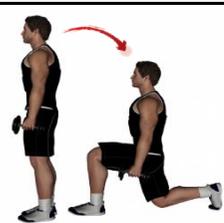
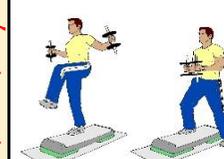
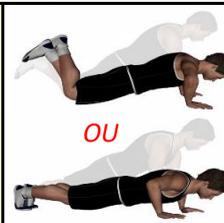


Programme de renforcement musculaire - Semaine 1 à 8 (Du 22/06 à la reprise)

Minimum 2 séances de musculation / semaine. A faire à la maison ou sur votre lieu de vacances.

Travail sans charge supplémentaire, juste au poids de corps.

Pour les exercices 4, 5 & 6 prendre une charge. Exemple de charge : bouteilles d'eau, packs d'eau, sac chargé, ...

Semaines		1 à 4	5 à 8	Semaines		1 à 4	5 à 8	Semaines		1 à 4	5 à 8
1 - Gainage		Série	Série	2 - Gainage Latéral		Série	Série	3 - Gainage Postérieur		Série	Série
		3	3		Rép.	Rép.	3		3	Rép.	Rép.
		45"	50"			30"	40"			30"	30"
		Récup.	Récup.	2 séries de chaque côté. Maintenir la position.		Récup.	Récup.	S1 à S3 (1), monter le bassin et contracter abdos/fessiers. S4 à S7, lever 1 jbe et faire 3 séries de chaque jambe.		Récup.	Récup.
		20"	20"			Alt.	Alt.			20"	20"
								Fléchir jambes en reculant les fesses, le dos se creuse légèrement en descendant. Les genoux ne peuvent pas dépasser les orteils.			
5 - Fentes arrière		Série	Série	6 - Step-up & deltoïde fly		Série	Série	7 - Push-up		Série	Série
		3	3		Rép.	Rép.	3		3	Rép.	Rép.
		10	12			10	12			10	12
		Récup.	Récup.	Sur des escaliers ou une marche, monter en écartant les bras en même temps. Contrôler la descente. Alternier jambes.		Récup.	Récup.	Sur les genoux ou jambes tendues, faire des pompes. Attention de ne pas creuser le dos.		Récup.	Récup.
		30"	30"			30"	30"			30"	30"
								Mains sur une chaise et jambes fléchies ou tendues. Flexion-extension des bras.			
9 - Nordic Hamstring		Série	Série	10 - Deadlift		Série	Série	11 - Gainage		Série	Série
		3	3		Rép.	Rép.	3		3	Rép.	Rép.
		10	12			10	12			40"	50"
		Récup.	Récup.	3 séries de chaque jambe. Jbe d'appui en légère flexion. Jambe et buste basculent en même temps jusqu'à l'horizontal.		Récup.	Récup.	Position gainage, bras tendus. Ramener 1 genou puis l'autre.		Récup.	Récup.
		30"	30"			Alt.	Alt.			30"	30"
								2 séries de chaque côté. Faire des rotations en passant le bras dessous le corps et en pivotant les épaules.			