

# Programme de préparation physique

District de Saône et Loire  
Commission d'arbitrage



# Séance 1

1) AU CHOIX :

-course : allure libre 2 x 20 min (Récup entre les deux séries : 5min).

Ou

-sortie vélo 1h minimum



2) - Abdominaux « crunchs » classiques : 20 à 40 répét. X 4

- Pompes 15 répét. x 4

- Gainage 30 sec sur le dos, le ventre et les deux côtés x 2 séries

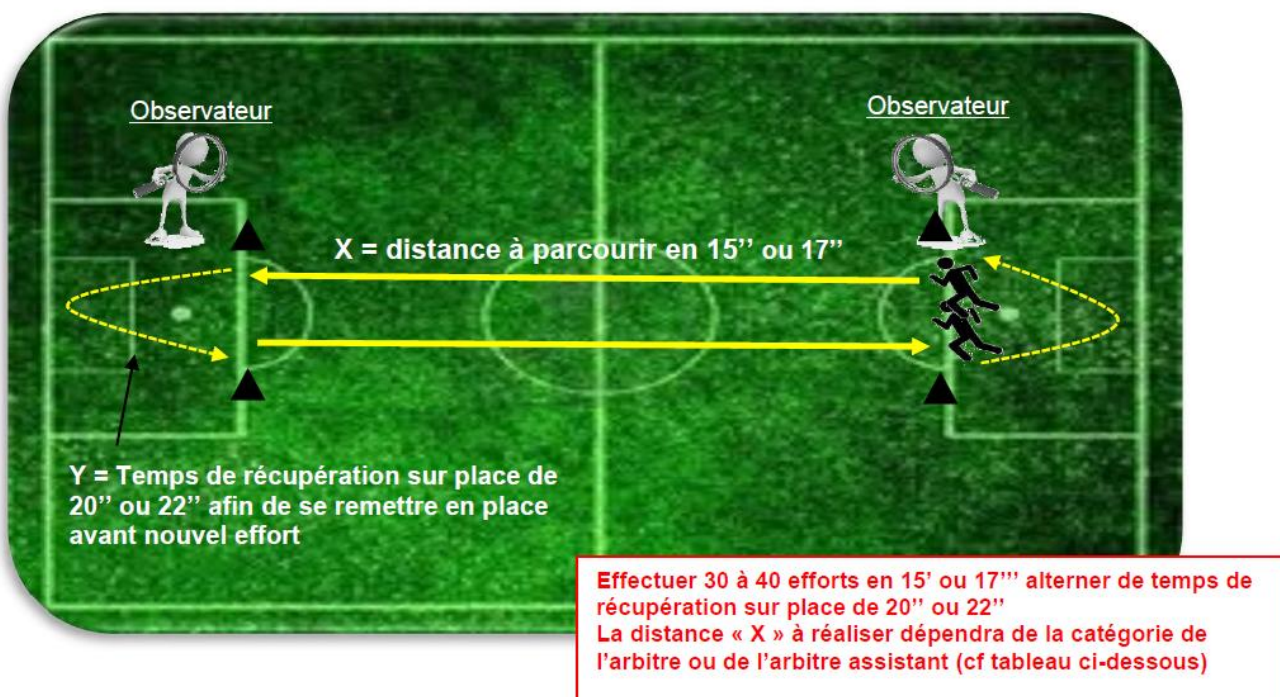
3) Etirements uniquement 1h après la fin de la séance (si les étirements sont réalisés directement après l'effort, le muscle travail encore car chaud donc bien attendre d'être reposé)

4) Bien s'hydrater pour favoriser la récupération

## Séance 2

### DEROULEMENT DU « TEST TAISA »


Le schéma ci-dessous sera sans doute plus explicatif qu'un long discours.



District : 17-22 (64m). 30 efforts

- 1) Après échauffement de 15min, effectuer le test physique en 2 séquences de chacune 15 efforts en 17' – 22 ' sur 64m.
- 2) Footing de 5min pour détendre les muscles
- 3) Abdos, pompes et gainage

**Puis étirements 1h après la fin du test**

<p><b>Etirements</b></p>	<p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs...</p>		<p><u>Remarque :</u> <b>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</b></p>
--------------------------	--	--	---

## Séance 3

Sur piste / route / terrain.


Après échauffement (15 minutes minimum) :

<p><b>Exercice 1</b> <b>Intermittent</b> <b>30''/30''</b></p>	<p>2 x 10'' de 30''/30'' R = 7'  30'' d'effort avec une distance à réaliser, alterner avec 30'' de récup sur place</p>
---	--

2) Intermittent : réaliser une seule série de 10min de 1'-1' : alterner 1 min de course soutenue puis 1 min de course à allure plus tranquille, en guise de récupération

3) Abdos, pompes, gainage

4) Etirements 1h après la fin de la séance

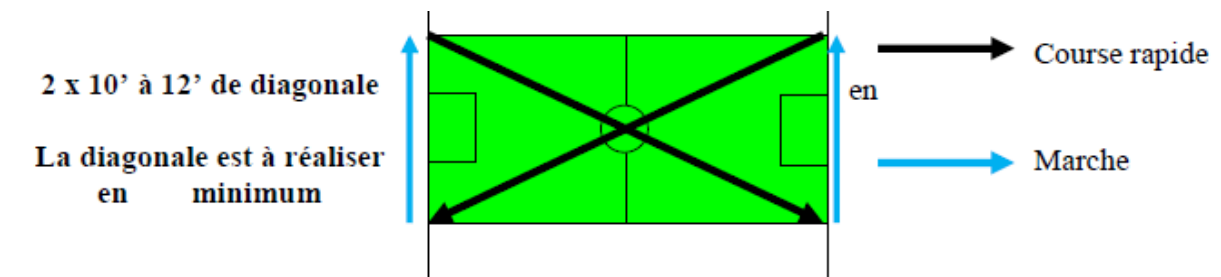
<p><b>Etirements</b></p>	<p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarque :</u> <b>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</b></p>
--------------------------	---	--	---

## Séance 4

Sur terrain

Echauffement libre : 15 minutes

### Exercice 1



N'importe quelle surface (herbe, route...)


2) 10 minutes de fartlek (alterner 1' – 1').

**ALLURE LIBRE**

3) Abdos, pompes, gainage

4) Etirements 1h après la séance



<p><b>Étirements</b></p>	<p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarque :</u> <b>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</b></p>
--------------------------	---	--	---

## Séance 5

Sur terrain

### 1) Après 15 min d'échauffement :

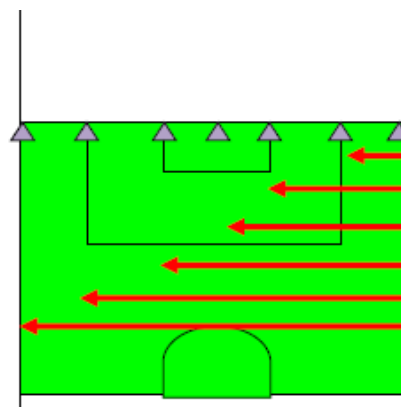
**3 séries de :**  
**7' de (15''- 20'')**

R entre série 4'

### 2) Sprints

**3 passages de 6 sprints**

R entre chaque passage = 4'



Remarque :




= sprints

Entre chaque sprint, retour en marchant au point de départ

Attention de ne stopper net son sprint, laisser partir la foulée.

### 3) Abdos, pompes, gainage

### 4) Étirements 1h après la séance

<p><b>Étirements</b></p>	<p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs...</p>		<p><u>Remarque :</u> <b>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</b></p>
--------------------------	--	--	---


## Séance 6

**1) Après 15 min d'échauffement : effectuer 2 sprints sur chaque distance 10m, 20m puis 30m.**

**2) Effectuer 2 séries de 7 min de 15'-20', Récup entre les deux séries = 5min.**

**3) Abdos, pompes, gainage.**

**4) Étirements 1h après la séance**

<p><b>Étirements</b></p>	<p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs...</p>		<p><u>Remarque :</u> <b>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</b></p>
--------------------------	--	--	---

## Séance 7


1) Après 15 min d'échauffement : effectuer 2 sprints sur chaque distance 10m, 20m puis 30m.

2) Effectuer 3 fois 10 efforts de 17'-22' sur 64m.

3) Terminer la séance par 5 min de footing à allure libre.

4) Abdos, pompes, gainage

5) Etirements 1h après la séance :

<b>Etirements</b>	20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....		<u>Remarque :</u> <b>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</b>
-------------------	--	--	---

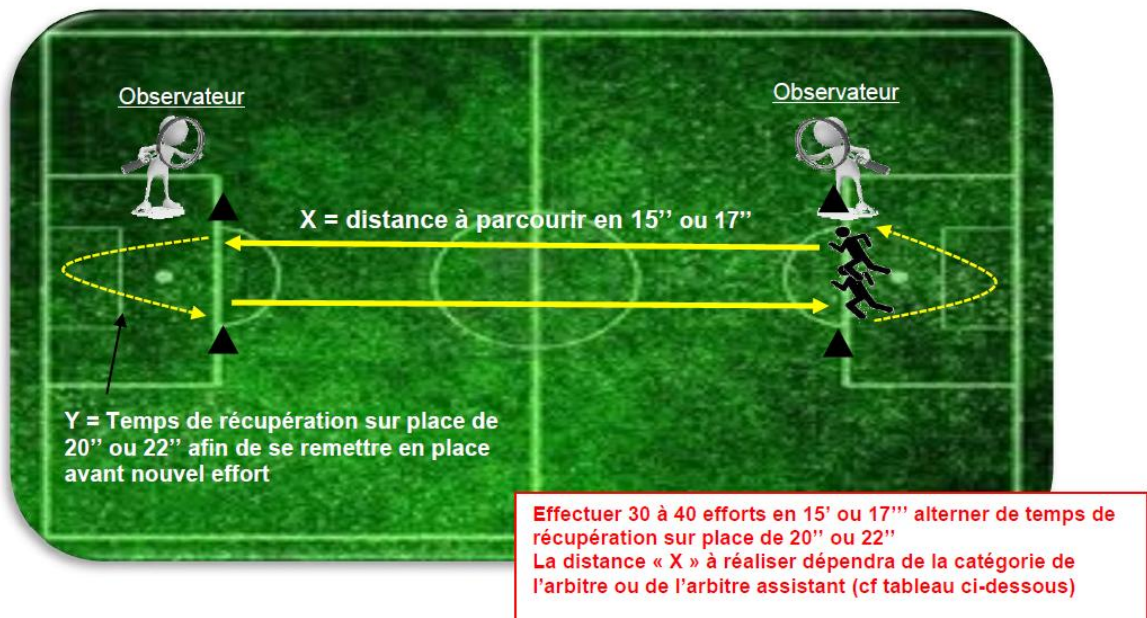


## Séance 8


Ultime répétition.

### DEROULEMENT DU « TEST TAISA »

Le schéma ci-dessous sera sans doute plus explicatif qu'un long discours.



- 1) Echauffement 15min
- 2) District : 17-22 (64m). 30 efforts
- 3)

<b>Etirements</b>	20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....		<u>Remarque :</u> <b>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</b>
-------------------	--	--	---