



HANDBALL PAYS DE VANNES

Préparation physique

**Les résultats du début de saison sont fortement liés à votre forme physique de reprise.
Alors ne vous laissez pas aller et faites l'effort....**

Un test VMA attestera de votre forme en début de saison.

21 juillet au 1 août :

- lundi ou mardi : 1 footing de 30mn ou sortie VTT,et 10mn d'étirement passif après la douche.
- jeudi ou vendredi : 10mn de course lente et 40mn de renforcement musculaire suivi de 10mn d'étirements
Insister sur l'étirement passif plat dos, bras en croix et jambes à la verticale contre le mur à chaque séance.

Renforcement : Pompes : 6 séries entre 6 et 12 répétitions avec différentes poses de mains. (normales, écartées, serrées, en diagonale) Abdominaux : 6 séries entre 10 et 15 répétitions (3 de chaque : « crunch » et obliques). Impulsions appel 2 pieds: 6 séries de 8 répétitions sur place pieds joints. Gainage : 6 séries de 20 à 40 secondes (2 pieds + 2 mains et 1 pied et 1 main opposée). Vitesse : 6 séries de 2 sprints de 20m

Faire les séries sous la forme de circuit training. Une série de chaque exercice par parcours avec 30 secondes de récupération entre les exercices. Progressivement, vous augmentez le nombre de parcours pour arriver à 6
1 parcours = 1 série pompes + 1 série abdos + 1 série impulsions etc....
Récup de 2mn à 3 mn entre les parcours sans oublier de se réhydrater.

4 août au 20 août :

- lundi: 1 échauffement de 10 mn en course lente et 5 x 5 mn à un rythme soutenu, avec 2 mn de récupération passive entre les séries. 10mn étirement passif.
- mercredi : 10mn de course lente et 40mn de renforcement musculaire suivi de 10mn d'étirements.
- vendredi : 1 échauffement de 10 mn pour de la course rapide et 3 séries de 8 fois 30s de course, 30s de récup passive. Récupération active (marche ou course très lente) de 5 mn entre les séries.

**Reprise de l'entraînement le vendredi 21 août à 18h au gymnase du Foso.
Avec un ballon taille 2 (si possible)**

A partir du 24 août entraînement lundi, mercredi, vendredi jusqu'au 28 août de 18h à 19h30 au Foso.

**Match amical le 25 août à St Nazaire à 17h30 en levée de rideau de Cesson Rennes Métropole-Nantes.
Tournoi à Vannes le 29 août.**

Ensuite horaires normaux : St Ex le mardi de 18h à 19h30, Foso le jeudi de 19h à 20h30

Rappel : vous devez vous licencier de toute urgence. N'attendez pas le dernier moment

Bon courage, bonnes vacances et arrivez en forme...