



**PPG**



# PREPARATION PHYSIQUE

- \* Protocole de mobilité 10 min
- \* Footing lent 10 min (accélérer à 8 min)
- \* Phase 1 du programme ~60 min
- \* Protocole des étirements 10 min

Nicolas JEANNE Agent dev sportif BCM - coach U15 M et référant technique

Tel : 07.63.86.81.26



# entraînement

3 semaines de PPG pour préparer la reprise

phases	Contenu (cible)		
<b>Phase 1</b>	Aérobic	Renfo musculaire	Gainage

les temps de passage sont très important donc utiliser un chronomètre ou téléphone ou montre pour une séance de qualité

# SÉANCES D'AÉROBIE



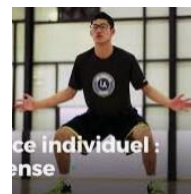
**Circuit:**

Tipping

Sauts à 2 pieds



Pas défensifs



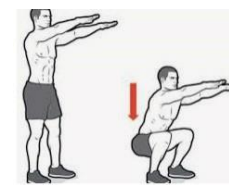
Jumping Jack



Dips



Squat



**SEMAINE 1**

**20 sec d'effort / 20 sec de récupération**  
2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 3 passages

**SEMAINE 2**

**25 sec d'effort / 25 sec de récupération**  
2 min 30 de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 3 passages

**SEMAINE 3**

**30 sec d'effort / 30 sec de récupération**  
2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 2 tours

effectuer 2 passages

**SEMAINE 4**

**30 sec d'effort / 30 sec de récupération.**  
passages 2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 2

**SEMAINE 5**

**30 sec d'effort / 15 sec de récupération.**  
passages 3 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 3 tours

effectuer 3

# SÉANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Circuit:

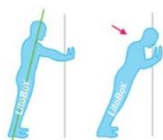
Fixateurs



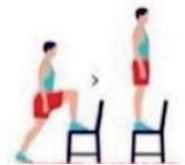
Fentes avant



Pompes sur mur



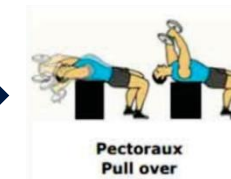
Fentes surélevées



Pompes



Pull over



Pectoraux  
Pull over

SEMAINE 1

**40 sec d'effort / 20 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 5 passages

SEMAINE 2

**25 répétitions / 20 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 2 tours

effectuer 3 passages

SEMAINE 3

**30 répétitions / 30 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 2 tours

effectuer 2 passages

SEMAINE 4

**30 sec d'effort (réaliser le mouvement vite) / 30 sec de récupération**  
effectuer 3 passages pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

SEMAINE 5

**35 répétitions / 25 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

# SÉANCES DE GAINAGE

Circuit:

Planche classique



Oblique Gauche



Oblique droit



Superman alterné



SEMAINE 1

**30 sec d'effort / 30 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

SEMAINE 2

**35 sec d'effort / 25 sec de récupération**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

SEMAINE 3

**40 sec d'effort / 20 sec de récupération**  
2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 2 passages

SEMAINE 4

**40 sec d'effort / 20 sec de récupération.**  
pas de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tour

effectuer 3 passages

SEMAINE 5

**45 sec d'effort / 15 sec de récupération.**  
passages 2 min de récupération entre chaque passage

1 passage = 1 tours

effectuer 2

# CONSIGNES IMPORTANTES



Matériels :

tenue de sport  
basket de sport  
gourde  
serviette  
Chronomètre - montre -téléphone

Très important de bien vous hydrater toute la journée (mini 1.5 L d'eau / sportif)

## BON COURAGE !!!!!!!!!

•• écoute & respecte ton corps.  
si tu te sens fatigué ou tu as une légère douleur = repose toi

## Nicolas

Si besoin voici mon numéro de téléphone: **07.63.86.81.26**