



## PREPARATION PHYSIQUE

# PERIODE DE PRECOMPETITION

### RAPPELS

- Un test d'endurance est indispensable afin de connaître votre VMA  
**Pas de VMA = Pas de préparation efficace**
- Dans chaque séance on retrouve :
  - Un échauffement
  - Un travail en Capacité Aérobie ou PMA
  - Du renforcement musculaire
  - Des étirements passifs
- Un match = une séance de PMA

### L'OBJECTIF ?

Etre en pleine possession de ses moyens physiques lors du 1<sup>er</sup> match de la saison et/ou du 1<sup>er</sup> test.

### COMMENT ?

Notre organisme est comparable à une voiture.

- 1) On va chercher à augmenter la CAPACITE de notre réservoir d'essence
- 2) On va chercher à augmenter la PUISSANCE que notre moteur peut fournir

### QUELLE ORGANISATION ?

Une Bonne préparation s'effectue sur 5 à 6 semaines à hauteur de 3 à 4 séances par semaines

## EXEMPLE DE PREPARATION PHYSIQUE SUR 6 SEMAINES

SEMAINE 1			
Lundi	Capacité Aérobie	75 % VMA	Course continue : 45 min
Mardi	Repos et Soins		
Mercredi	Capacité Aérobie	80 % VMA	Course continue : 60 min
Jeudi	Capacité Aérobie	78 % VMA	Course continue : 45 min
Vendredi	Repos et Soins		
Samedi	Capacité Aérobie	80 % VMA	Course continue : 60 min
Dimanche	Repos et Soins		

SEMAINE 2			
Lundi	Capacité Aérobie	80 % VMA	Courses intermittentes : 3 x 2000 m Récupération : 3 min (passive)
Mardi	Repos et Soins		
Mercredi	Capacité Aérobie	83 % VMA	Courses intermittentes : 4 x 1500 m Récupération : 3 min (passive)
Jeudi	Capacité Aérobie	83 % VMA	Courses intermittentes : 4 x 1500 m Récupération : 3 min (passive)
Vendredi	Repos et Soins		
Samedi	Capacité Aérobie	85 % VMA	Courses intermittentes : 5 x 1200 m Récupération : 2 min (passive)
Dimanche	Repos et Soins		

SEMAINE 3			
Lundi	Seuil Lactique	90 % VMA	3 x 14 min Récupération : 1 min 30 (active)
Mardi	Repos et Soins		
Mercredi	Seuil Lactique	90 % VMA	2 x 18 min Récupération : 1 min 30 (active)
Jeudi	Repos et Soins		
Vendredi	Seuil Lactique	90 % VMA	3 x 16 min Récupération : 1 min 30 (active)
Samedi	Repos et Soins		
Dimanche	Repos et Soins		

SEMAINE 4			
Lundi	PMA	91 % VMA	4 x 6 min Récupération : 3 min active (60 % VMA)
Mardi	Repos et Soins		
Mercredi	PMA	92 % VMA	4 x 6 min Récupération : 3 min active (60 % VMA)
Jeudi	Repos et Soins		
Vendredi	PMA	92 % VMA	2 x 14 min de 1'1' Récupération : 3 min
Samedi	Repos et Soins		
Dimanche	Repos et Soins		

SEMAINE 5			
Lundi	PMA	95 % VMA	3 x 15 x 30"/30" Récupération : 4 min
Mardi	Repos et Soins		
Mercredi	PMA	95 % VMA	2 x 20 x 30"/30" Récupération : 4 min
Jeudi	Repos et Soins		
Vendredi	PMA	100 % VMA	3 x 15 x 15"/15" Récupération : 3 min
Samedi	Repos et Soins		
Dimanche	Repos et Soins		

SEMAINE 6			
Lundi	PMA	Distance TAISA	2 x 20 x 15"/15" Récupération : 4 min
Mardi	Repos et Soins		
Mercredi	PMA		Simulation TAISA
Jeudi	Récupération	60 % VMA	2 x 15 à 20 min
Vendredi	Repos et Soins		
Samedi	TESTS PHYSIQUES		
Dimanche	Repos et Soins		