

TOURMELAY BASKET
Préparation physique personnelle U.13 – U.15 – U.18 – Senior

LUNDI 31 JUILLET	MARDI 1 AOUT	MERCREDI 2 AOUT	JEUDI 3 AOUT	VENDREDI 4 AOUT
Endurance	Endurance	Endurance	Endurance	Endurance
6 minutes de course à pied	6 minutes de course à pied	6 minutes de course à pied	6 minutes de course à pied	6 minutes de course à pied
Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire
<p>5 séries de 10 abdos</p>  <p>Gainage : Alternier les deux positions toutes les 10 sec. pendant 40 sec. (faire 3 séries de 40 ‘‘)</p>  <p>Réathlétisation de la cheville (1) : ICI (2 minutes)</p>	<p>5 séries de 10 abdos</p>  <p>Gainage : Alternier la position sur chaque bras pendant 5 secondes pendant 30 sec. (faire 3 séries de 30’’)</p>  <p>Réathlétisation de la cheville (2) : ICI (2 minutes)</p>	<p>5 séries de 10 abdos</p>  <p>Gainage : Alternier les deux positions toutes les 10 sec. pendant 40 sec. (faire 3 séries de 40 ‘‘)</p>  <p>Réathlétisation de la cheville (3) : ICI (2 minutes sur un vieux coussin ou un sac de sable)</p>	<p>5 séries de 10 abdos</p>  <p>Cuisses : 10 fentes sur chaque jambe. (5 séries avec 1 minute de repos entre chaque)</p>  <p>Exercice 1 : ICI (2 minutes)</p>	<p>5 séries de 10 abdos</p>  <p>Gainage : Alternier les deux positions toutes les 10 sec. pendant 40 sec. (faire 3 séries de 40 ‘‘)</p>  <p>Exercice 2 : ICI (2 minutes)</p>

LUNDI 7 AOUT	MARDI 8 AOUT	MERCREDI 9 AOUT	JEUDI 10 AOUT	VENDREDI 10 AOUT
Endurance	Endurance	Endurance	Endurance	Endurance
12 minutes de course à pied	12 minutes de course à pied	12 minutes de course à pied	12 minutes de course à pied	12 minutes de course à pied
Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire
5 séries de 15 abdos 	5 séries de 15 abdos 	5 séries de 15 abdos 	5 séries de 15 abdos 	5 séries de 15 abdos 
Musculation dos ICI 1 minute 10 secondes de travail 10 secondes de repos (2 séries avec 1 minute de repos)	Musculation cuisses (1) ICI 1 minute en continu et en changeant de jambe à chaque flexion (2 séries avec 1 minute de repos)	Musculation cuisses (2) ICI 1 minute en continu au rythme de la vidéo. (2 séries avec 1 minute de repos)	Musculation cuisses (3) ICI 45 secondes en continu au rythme de la vidéo. (2 séries avec 1 minute de repos)	Musculation cuisses (4) ICI Exercice avec le ballon au dessus de la tête. 45 secondes au rythme de la vidéo (3 séries avec 1 minute de repos)
Réathlétisation de la cheville (1) : ICI (2 minutes)	Réathlétisation de la cheville (2) : ICI (2 minutes)	Réathlétisation de la cheville (3) : ICI (2 minutes sur un vieux coussin ou un sac de sable)	Exercice 1 : ICI (2 minutes)	Exercice 2 : ICI (2 minutes)

LUNDI 14 AOUT	MARDI 15 AOUT	MERCREDI 16 AOUT	JEUDI 17 AOUT	VENDREDI 18 AOUT
Endurance	Endurance	Endurance	Endurance	Endurance
24 minutes de course à pied	24 minutes de course à pied ou 40 minutes de vélo	24 minutes de course à pied	24 minutes de course à pied ou 40 minutes de vélo	24 minutes de course à pied
Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire
5 séries de 20 abdos  Gainage : Alternier montées et descentes sans s'arrêter pendant 1 minute. (3 séries avec 1 minute de repos)  	5 séries de 20 abdos  Gainage : Position horizontale sur les bras. Monter sans s'arrêter les jambes aux niveaux des coudes pendant 1 minute (2 séries avec 1 minute de repos) 	5 séries de 20 abdos  Gainage : Avec un ballon maintenir la position pendant 10 secondes. Répéter l'exercice 3 fois avec 20 secondes de repos. 	5 séries de 20 abdos  Gainage Sur les coudes lever alternativement (sans pause) les 2 pieds à faible hauteur pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 3 fois avec 30 secondes de repos entre chaque. 	5 séries de 20 abdos  Gainage : Alternier les deux positions toutes les 10 sec. pendant 40 sec. (faire 3 séries de 40 " "  