



# Programme Endurance

*U14 Royal Uccle Sport 2021-2022*

Course continue	Course + variations de vitesses	Circuit-Training	Autres activités
<b>1<sup>er</sup> Microcycle (Semaine 05/07-11/07)</b>			
<p><b>2x15'</b> Course continue avec 1'30"                      récup active ou 30' sans arrêt</p> <p>Gainage sur les coudes <b>5x30"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5' échauf.</li> <li>▪ 4x (1' course rapide -1' jogging)</li> <li>▪ 5' jogging</li> <li>▪ 4x (1' course rapide -1' jogging)</li> <li>▪ 5' jogging</li> </ul>	<p><b>Renforcement Musculaire U14 Prépa Juillet Partie 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30sec par exercice</li> <li>▪ 10sec entre chaque exercice</li> <li>▪ 3 séries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vélo min 60', moy15km/h</li> <li>▪ Séance corde à sauter</li> <li>▪ Foot, Tennis, Padel, Kayak, Natation...</li> </ul>
<b>2<sup>ième</sup> Microcycle (Semaine 12/07-18/07)</b>			
<p><b>2x17'</b> Course continue avec 1'30"                      récup active ou 34' sans arrêt</p> <p>Gainage sur les coudes <b>5x40"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5' échauf.</li> <li>▪ 5x (1' course rapide -1' jogging)</li> <li>▪ 5' jogging</li> <li>▪ 5x (1' course rapide -1' jogging)</li> <li>▪ 5' jogging</li> </ul>	<p><b>Partie 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 40sec par exercice</li> <li>▪ 10sec entre chaque exercice</li> <li>▪ 3 séries</li> </ul>	<b>Idem</b>

### 3<sup>ème</sup> Microcycle (Semaine 19/07-25/07)

<p>30' Course continue</p> <p>Gainage sur les coudes 5x45"</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauffement</li><li>▪ <b>Fartlek</b> sur Pente 3x6' avec 3' récup active</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<p><b>Partie 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 45sec par exercice</li><li>▪ 10sec entre chaque exercice</li><li>▪ 3 séries</li></ul>	<p><b>Idem</b></p>
--	--	--	--------------------

### 4<sup>ème</sup> Microcycle (Semaine 26/07-01/08)

<p>35' Course continue avec 1'30" récup active</p> <p>Gainage latéral 4x30" chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauffement</li><li>▪ <b>Fartlek</b> sur rangée d'escaliers 3x6' avec 3' récup active</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<p><b>Partie 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 40sec par exercice</li><li>▪ 10sec entre chaque exercice</li><li>▪ 3 séries</li></ul>	<p><b>Idem</b></p>
---	---	--	--------------------

### 5<sup>ème</sup> Microcycle (Semaine 02/08-08/08)

<p>6km le plus vite possible</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' jogging</li><li>▪ 5x(30" course rapide-30" récup active )</li><li>▪ 5' jogging</li><li>▪ 5x(30" course rapide-30" récup active )</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<p><b>Partie 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 45sec par exercice</li><li>▪ 10sec entre chaque exercice</li><li>▪ 3 séries</li></ul>	<p><b>Idem</b></p>
----------------------------------	---	--	--------------------

### 6<sup>ème</sup> Microcycle (Semaine 09/08-15/08)

<p><b>35'</b> Course continue avec <b>1'30"</b> récup active</p> <p>Gainage latéral <b>4x30"</b> chaque côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>10'</b> jogging</li> <li>▪ <b>8x(20"</b> course rapide-<b>20"</b> récup active )</li> <li>▪ <b>5'</b> jogging</li> <li>▪ <b>8x(20"</b> course rapide-<b>20"</b> récup active )</li> <li>▪ <b>5'</b> jogging</li> </ul>	<p><b>Partie 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>45sec</b> par exercice</li> <li>▪ <b>10sec</b> entre chaque exercice</li> <li>▪ <b>3</b> séries</li> </ul>	<p><b>Idem</b></p> <p>' = <i>minutes</i> " = <i>secondes</i></p>
--	--	---	--

## Explications

- **Général :**

L'heure de la **prépa physique de pré-saison** est arrivée !!! Cette prépa juillet-août sera très importante. Pourquoi ? Tout simplement parce que votre corps n'est plus habitué aux efforts intenses rencontrés au hockey. 1 année à être régulièrement confinés, 2 saisons à jouer par intermittence, plus de réelle compétition intense depuis 8 mois. Bien que vous soyez restés actifs, et je souhaite à nouveau vous féliciter pour cela, nous allons devoir correctement préparer votre corps afin d'éviter toute blessure, de retrouver votre niveau, mais également d'améliorer vos capacités physiques.

Je compte sur vous pour être prêt physiquement en août afin de pouvoir entamer la prépa sur terrain dans les meilleures conditions !

- **Fartlek :**

Il s'agit d'un type d'entraînement qui prépare à l'intervalle training. Cela consiste à faire varier l'intensité d'effort et d'ainsi augmenter la fréquence cardiaque.

Lors de votre entraînement vous choisirez soit :

- une distance plate de 30-40m
- une montée de 30-40m
- plusieurs marches d'escaliers
- ....

Vous effectuerez des allers-retours sur cette distance en variant les vitesses et les exercices de courses. L'aller se fera rapidement, à un niveau d'intensité proche de votre maximum voire même votre maximum. Le retour se fera en trottinant afin de reprendre légèrement son souffle (Ne marchez pas !). Si vous sentez que cela est facile, n'hésitez pas à revenir à une allure plus soutenue. Sur les distances de 30-40m, vous pouvez varier le type de course : talon-fesse, skipping, déplacements latéraux, déplac. lat. bas sur appuis, déplac. lat en avançant en zig-zag, course arrière, sirtaki, course jambes tendues, accélération de course.... vous pouvez laisser place à votre imagination.... allez dans la forêt, faites le sur du sable...

- **Récupération active :**

La récupération active est de la récupération en mouvement. Ne vous arrêtez pas mais trottinez le temps de retrouver votre souffle puis faites un petit jogging pendant le temps restant.