



# Programme Endurance

*U19 Royal Uccle Sport 2021-2022*

Course continue	Course + variations de vitesses	Interval-Training	Autres activités
<b>1<sup>er</sup> Microcycle (Semaine 05/07-11/07)</b>			
<b>40'</b> Course continue  Séance abdos- gainage <b>10'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>10'</b> échauf.</li> <li>▪ <b>6x</b> (1' course rapide -1' jogging)</li> <li>▪ <b>5'</b> jogging</li> <li>▪ <b>6x</b> (1' course rapide -1' jogging)</li> <li>▪ <b>6'</b> jogging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>10'</b> échauffement</li> <li>▪ <b>Fartlek 3x6'</b> avec <b>3'</b> récup active</li> <li>▪ <b>10'</b> jogging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vélo <b>min 60'</b>, <b>moy15km/h</b></li> <li>▪ Séance corde à sauter</li> <li>▪ Foot, Tennis, Padel, Kayak, Natation...</li> </ul>
<b>2<sup>ème</sup> Microcycle (Semaine 12/07-18/07)</b>			
<b>45'</b> Course continue  Séance abdos- gainage <b>10'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>10'</b> échauf.</li> <li>▪ <b>6x</b> (1' course rapide -30" jogging)</li> <li>▪ <b>7'</b> jogging</li> <li>▪ <b>6x</b> (1' course rapide -30" jogging)</li> <li>▪ <b>10'</b> jogging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>10'</b> échauffement</li> <li>▪ <b>Fartlek 3x7'</b> avec <b>3'</b> récup active</li> <li>▪ <b>10'</b> jogging</li> </ul>	<b>Idem</b>

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

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauf.</li><li>▪ 5x (4' rythme soutenu -1'30" jogging)</li><li>▪ 10' jogging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauffement</li><li>▪ IT 3x6x30"-30" avec 4' récup active</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<b>Idem</b>
--	---	---	-------------

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

<b>10km Course</b> continue  Séance abdos- gainage 10'	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauf.</li><li>▪ 6x (4' rythme soutenu -1'30" jogging)</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauffement</li><li>▪ IT 3x7x30"-30" avec 4' récup active</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<b>Idem</b>
--	--	---	-------------

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

<b>45' Course continue</b>  Séance abdos ou/et gainage 10'	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauffement</li><li>▪ IT 3x7x30"-30" avec 4' récup active</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauffement</li><li>▪ IT 3x9x20"-20" avec 4' récup active</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<b>Idem</b>
---	---	---	-------------

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

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauf.</li><li>▪ 6x (3' rythme soutenu -1' jogging)</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10' échauffement</li><li>▪ IT 3x9x20"-20" avec 4' récup active</li><li>▪ 5' jogging</li></ul>	<b>Idem</b>  <i>' = minutes</i> <i>" = secondes</i>
--	---	---	--

# Explications

- **Général :**

L'heure de la **prépa physique de pré-saison** est arrivée !!! Cette prépa juillet-août sera **une des plus importantes** que nous ayons eu jusqu'à présent ! Pourquoi ? Tout simplement parce que votre corps n'est plus habitué aux efforts intenses rencontrés au hockey. 1 année à rester assis chez vous pour certains, 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. 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...

- **Intervalle training (IT) :**

C'est par ce type d'entraînement que vous développerez votre puissance aérobie.

Si je prends le l'exemple : **IT 3x6x30"-30" ; récup 4' entre séries**. Cela signifie qu'il y a 3 séries. Lors d'1 série vous allez faire 6 fois une alternance de course intensive (30secondes) et de trottinement (30secondes). Une fois ces 6 répétitions effectuées vous avez le droit à 4' de récup durant lesquels vous pouvez marcher au début mais vous passerez rapidement au trottinement léger.

- **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.