



## PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE SAISON 25/26



**Objectif** : Préparer le corps à encaisser la reprise d'entraînements intenses, des matchs, du travail ou des cours.

Nous vous proposons un programme simple, centré sur ce qui nous semble essentiel et simple à développer seul : **l'endurance**.

Le travail de renforcement musculaire et prévention des blessures se fera à la reprise avec les entraîneurs.

Les séances proposées sont à démarrer 4 semaines avant la reprise du basket.

**Date de reprise des entraînements : Lundi 18/08**

### 3 SEANCES PAR SEMAINE

**1. Un footing** : Allure modérée, le but est de maintenir sa vitesse pendant l'entièreté de la sortie.

U13	20min
U15	30min
U16 et +	40min

**2. Une séance de fractionné :**

Démarrer par un échauffement que vous maîtrisez, déjà fait à l'entraînement pour que vos articulations, vos muscles et votre cœur soient préparés à l'effort (prévoir 10 minutes).

Vous pouvez vous fier aux catégories proposées ou fonctionner de manière progressive.

Niveau 1 / U13	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 sec rapide + 45 sec lente x3</li><li>• 1min30 de repos</li><li>• 30 sec rapide / 30 sec lente x3</li><li>• 1min30 de repos</li><li>• 45 sec rapide / 15 sec lente x3</li></ul>
Niveau 2 / U15	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 sec rapide / 45 sec lente x4</li><li>• 2min de repos</li><li>• 30 sec rapide / 30 sec lente x4</li><li>• 2 min de repos</li><li>• 45 sec rapide / 15 sec lente x4</li></ul>
Niveau 3 / U16 et +	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 sec rapide / 45 sec lente x5</li><li>• 2min30 de repos</li><li>• 30 sec rapide / 30 sec lente x5</li><li>• 2min30 de repos</li><li>• 45 sec rapide / 15 sec lente x5</li></ul>

**3. Une activité autre** : Pratique d'une activité à vertu cardiovasculaire type vélo, natation ou marche à pied.

Ce travail de préparation physique est essentiel avant de pouvoir jouer au basket, plus vous serez préparés à la reprise, plus le contenu des entraînements pourra être centré sur le basket.

N'hésitez pas à réaliser cette préparation physique à plusieurs !

**Excellent été à tout le monde**