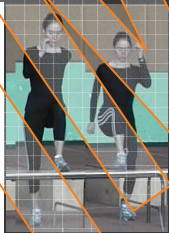
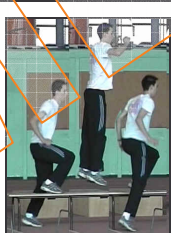
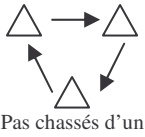
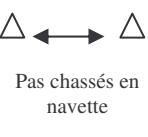
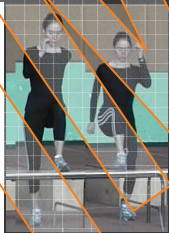
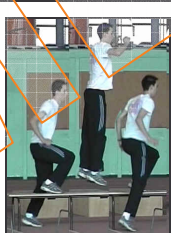
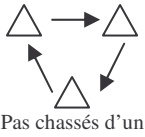
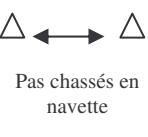
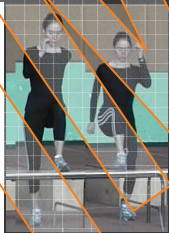
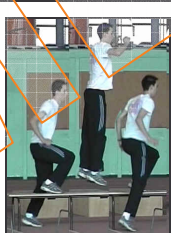
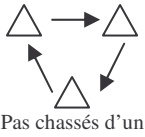
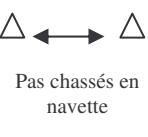
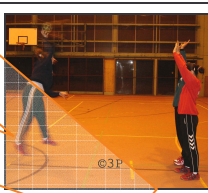
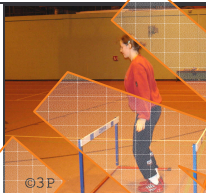
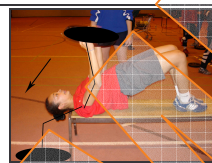
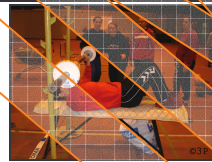


EXEMPLE DE SEMAINE AVEC UN SUIVI COMPLET

Semaine du Lundi 4 octobre au Dimanche 10 octobre 2004																		
LUNDI	Tactique	Points sur la rencontre de samedi																
	Echauffement	Type handball																
		3 enchaînements de 7 à 8' Récupération=7'-9'																
		<u>Enchaînements 1</u> : 2x (1 bondissement + 1 VMA + 1 bondissement + 1 sprint) <u>Enchaînements 2</u> : 3' bondissement + 4' VMA <u>Enchaînements 3</u> : 2x (2' bondissements - 2'VMA) Bondissements : 10" = effort/20" = récupération Alternés des bondissements à dominante cuisses, mollets et adducteurs VMA : 15" = effort /15" = récupération à 100% à 110% VMA Sprint : 5"= effort /25" = récupération à 100%Vmax																
	Intermittent	<table><tr><th>BONDISSEMENTS</th><th>Exo1</th><th>Exo2</th><th>Exo3</th></tr><tr><td>Cuisses</td><td> Montée de genoux sur banc</td><td> Banc debout</td><td> Saut de haies</td></tr><tr><td>Mollets</td><td>Cordes à sauter</td><td> Varju</td><td> Cerceaux</td></tr><tr><td>Adducteurs Abducteurs</td><td> Slalom bras en défense</td><td> Pas chassés d'un plot à l'autre</td><td> Pas chassés en navette</td></tr></table>	BONDISSEMENTS	Exo1	Exo2	Exo3	Cuisses	 Montée de genoux sur banc	 Banc debout	 Saut de haies	Mollets	Cordes à sauter	 Varju	 Cerceaux	Adducteurs Abducteurs	 Slalom bras en défense	 Pas chassés d'un plot à l'autre	 Pas chassés en navette
BONDISSEMENTS	Exo1	Exo2	Exo3															
Cuisses	 Montée de genoux sur banc	 Banc debout	 Saut de haies															
Mollets	Cordes à sauter	 Varju	 Cerceaux															
Adducteurs Abducteurs	 Slalom bras en défense	 Pas chassés d'un plot à l'autre	 Pas chassés en navette															
MARDI	Vitesse 30'	Sprint à 100% Vmax – 4à5 x20m récupération = 1-2' Récupération = 5' Sprint à 100% Vmax – 4à5 x20m récupération = 1-2'																
	Spécifique	HANDBALL-BASKETBALL																

3P – Préparation Physique pour la Performance

Semaine du Lundi 4 octobre au Dimanche 10 octobre 2004			
MERCREDI	Musculation spécifique 35'-40'	3 enchaînements bras Récupération=3min 3x chaque exercice récup=1'30 entre les répétitions	
		1	 Chaise en isométrie 10''Banc debout x42 shoots en en suspension
		2	 Pull over x6 (50% du max)Touche pieds décalés MB 2-3 Kg x32 shoots en en pivot
		3	 Développé couché x3 (70% du max)Tirs contre un mur x4 avec balles lestées (1Kg)2 shoots en en pivot
Spécifique		HANDBALL-BASKETBALL	
JEUDI	Vitesse 30'	Travail de démarrage sur 10m avec départ au « top » 3x chaque exercice avec Récupération=3min	
		1	3
		2	4
		Spécifique	
VENDREDI	Repos		
SAMEDI	Match à domicile		
DIMANCHE	Repos		

Equipe de sports collectifs (handball ou basket) de niveau National.

4 entraînements par semaine et match le samedi soir. Match de début de saison (Septembre/Octobre).

Nicolas DELPECH - nicolasdelpech@noos.fr - 06.68.25.46.36

www.nicolasdelpech.fr.st