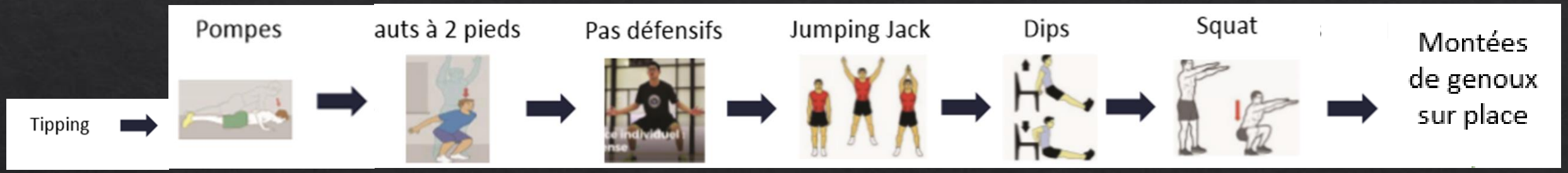
Programme de reprise vacances d'été pour les Seniors (né(e) en 2002 et plus)

Une Semaine Type

Semaine	Contenu Séance
Lundi	Aérobie + Gainage + Etirements
Mardi	Développement musculaire + Etirements
Mercredi	Aérobie + Gainage + Etirements
Jeudi	Développement musculaire + Etirements
Vendredi	Aérobie courte + Développement musculaire + Gainge + Etirements
Samedi / Dimanche	Repos Total

Semaine 1 Aérobie

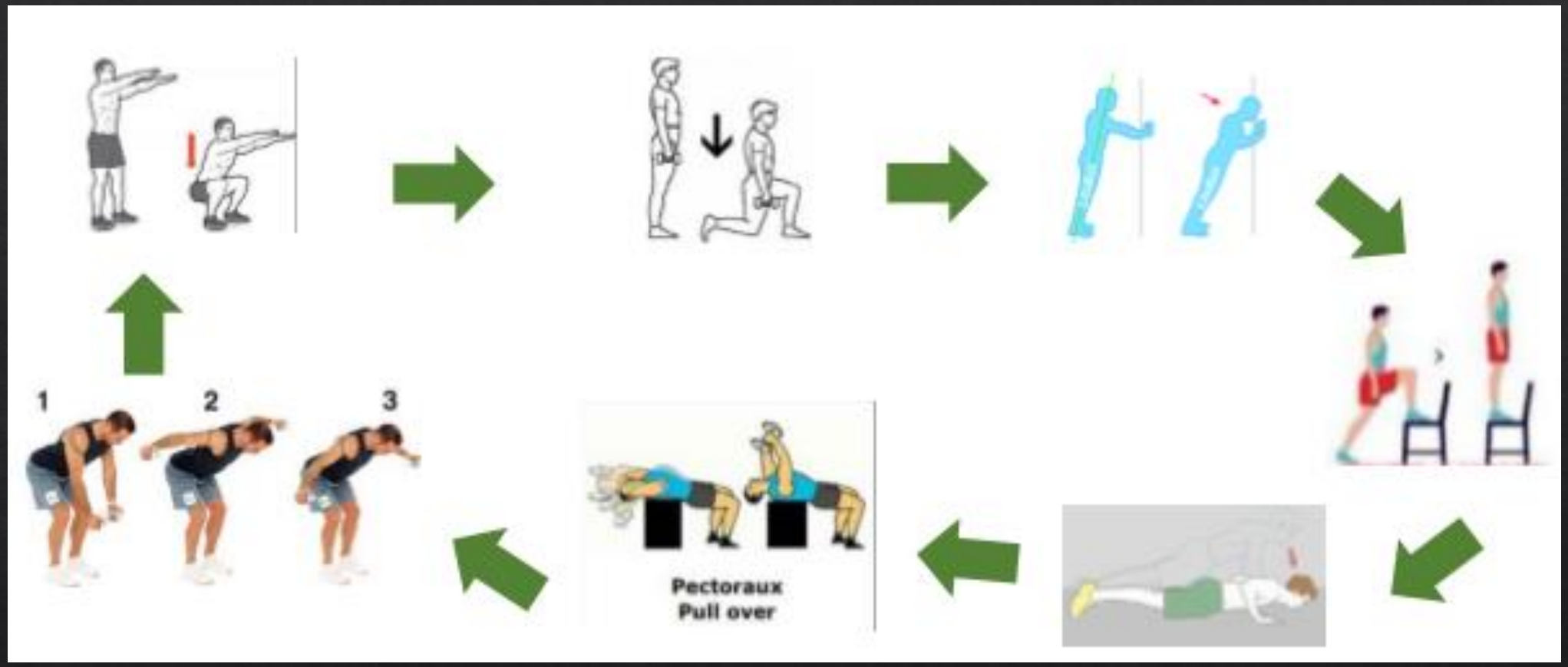


- 20 sec d'efforts rapide / 20sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération entre chaque passage

Semaine 1 Gainage

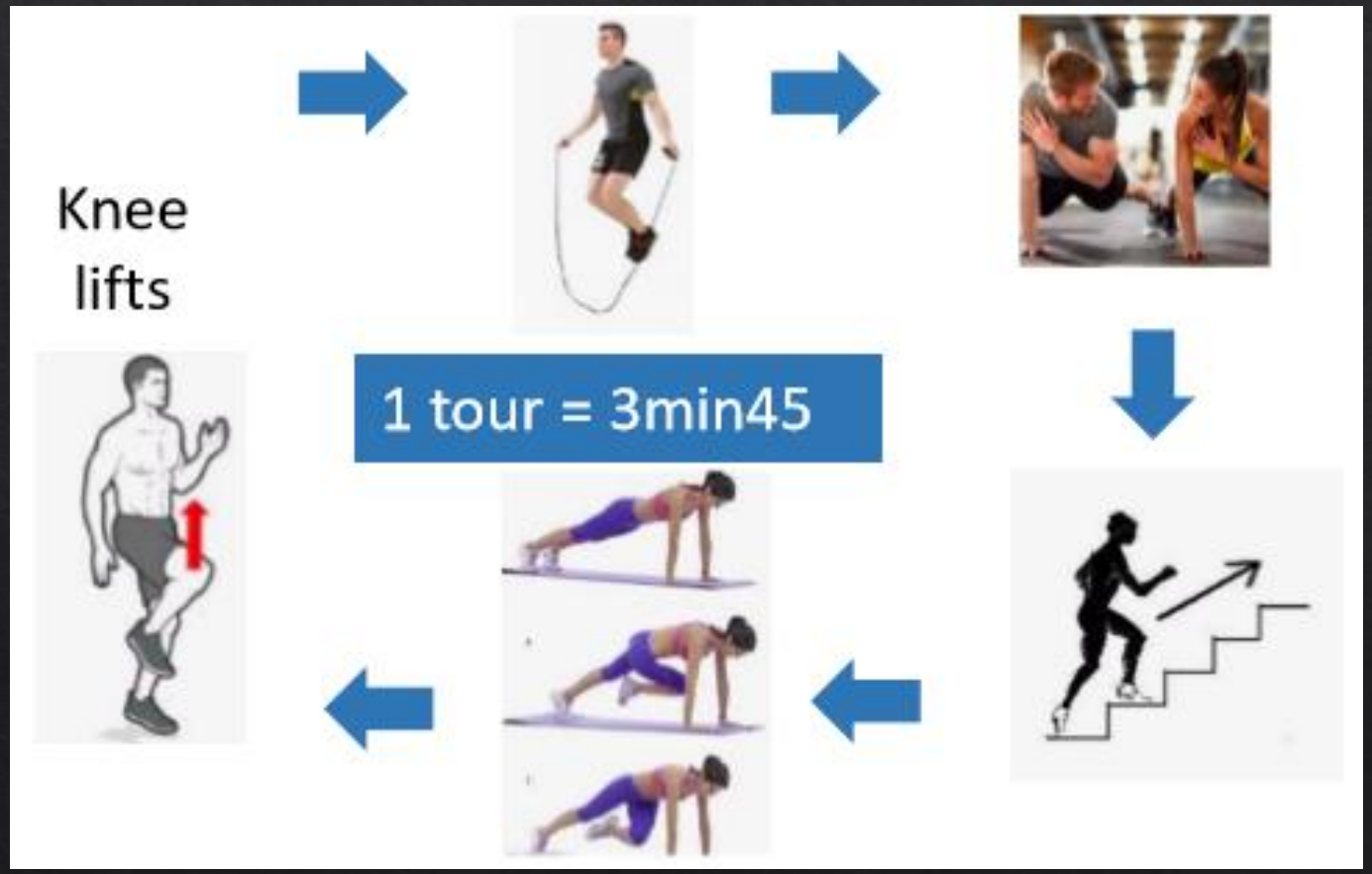
- 1 Tour = 3 positions sans repos entre les positions
- 30sec par position
- Effectuer 4 tours
- 1min de récupération entre chaque tour

Semaine 1 Musculaire



- 25 répétitions par exercice / 30 à 45sec de récupération entre les exercices
- Faire le circuit pendant 40min

Semaine 2 Aérobie

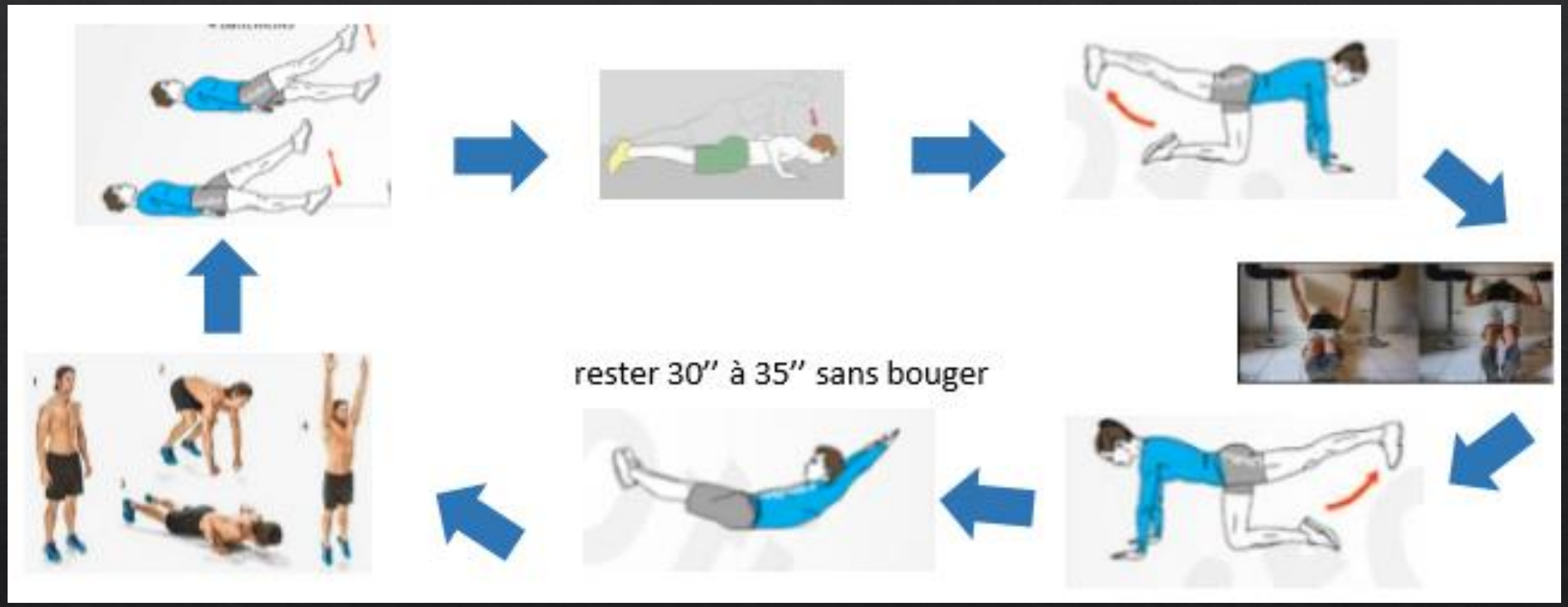


- 30 sec d'efforts rapide / 15sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 3 passages
- 2min de récupération entre chaque passage

Semaine 2 Gainage

- 1 tour = 3 positions sans repos entre les positions
- 45sec par position
- Effectuer 4 tours
- 1min de récupération entre chaque tour

Semaine 2 Musculaire



- 32 répétitions par exercice / 30sec de récupération entre les exercices
- Faire le circuit pendant 40min

Semaine 3 Aérobie

Cardio

1 min repos

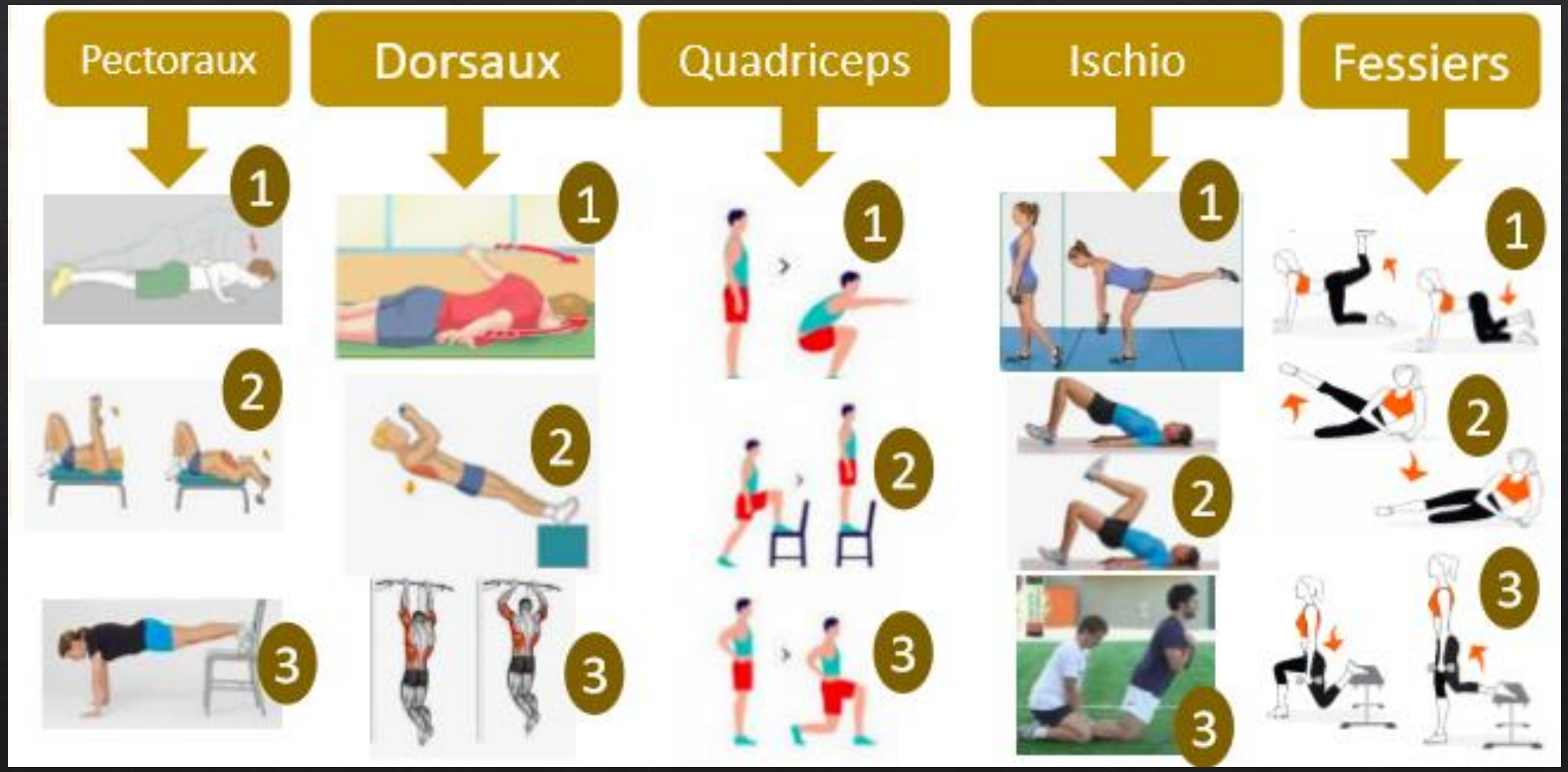
1 min repos

SET 1	TT	SET 2	TT	SET 3	TT
Tipping 5'' + escalier 5''	10''	Courir sur place	30''	Tipping 5'' + escalier 5''	10''
Repos	40''	Repos	30''	Repos	40''
Courir sur place	30''	Pas défensifs	10''	Pas défensifs	10''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	20''
Pas défensifs	10''	Sauts à 2 pieds	5''	Sauts à 2 pieds	5''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	20''
Sauts à 2 pieds	5''	Courir sur place	30''	Courir sur place	30''
Repos	20''	Repos	30''	Repos	30''
Tipping 5'' + escalier 5''	10''	Tipping 5'' + escalier 5''	10''	Tipping 5'' + escalier5''	10''
Repos	40''	Repos	40''	Repos	40''
Courir sur place	30''	Sauts à 2 pieds	5''	Sauts à 2 pied	5''
Repos	30''	Repos	20''		
Pompes	10''	Pompes	10''		
Repos	50''				
Sauts à 2 pieds	5''				

Semaine 3 Gainage

- 1 tour = 3 positions sans repos entre les positions
- 35sec par position
- Effectuer 5 tours
- 1min de récupération entre chaque tour

Semaine 3 Musculaire



Semaine 3 Musculaire

Musculation (2 séances)

1 1er exercice 20 répétitions

2 2nd exercice 15 répétitions (par jambe si nécessaire)

3 3ème exercice 12 répétitions

faire les 3 exercices prévus par muscle avant de changer et prendre 30 sec à 1 min de récupération entre

Effectuez 4 tours

Soyez créatif pour charger

Semaine 4 Aérobie

Faire le maximum de répétitions

Cardio

2 min repos

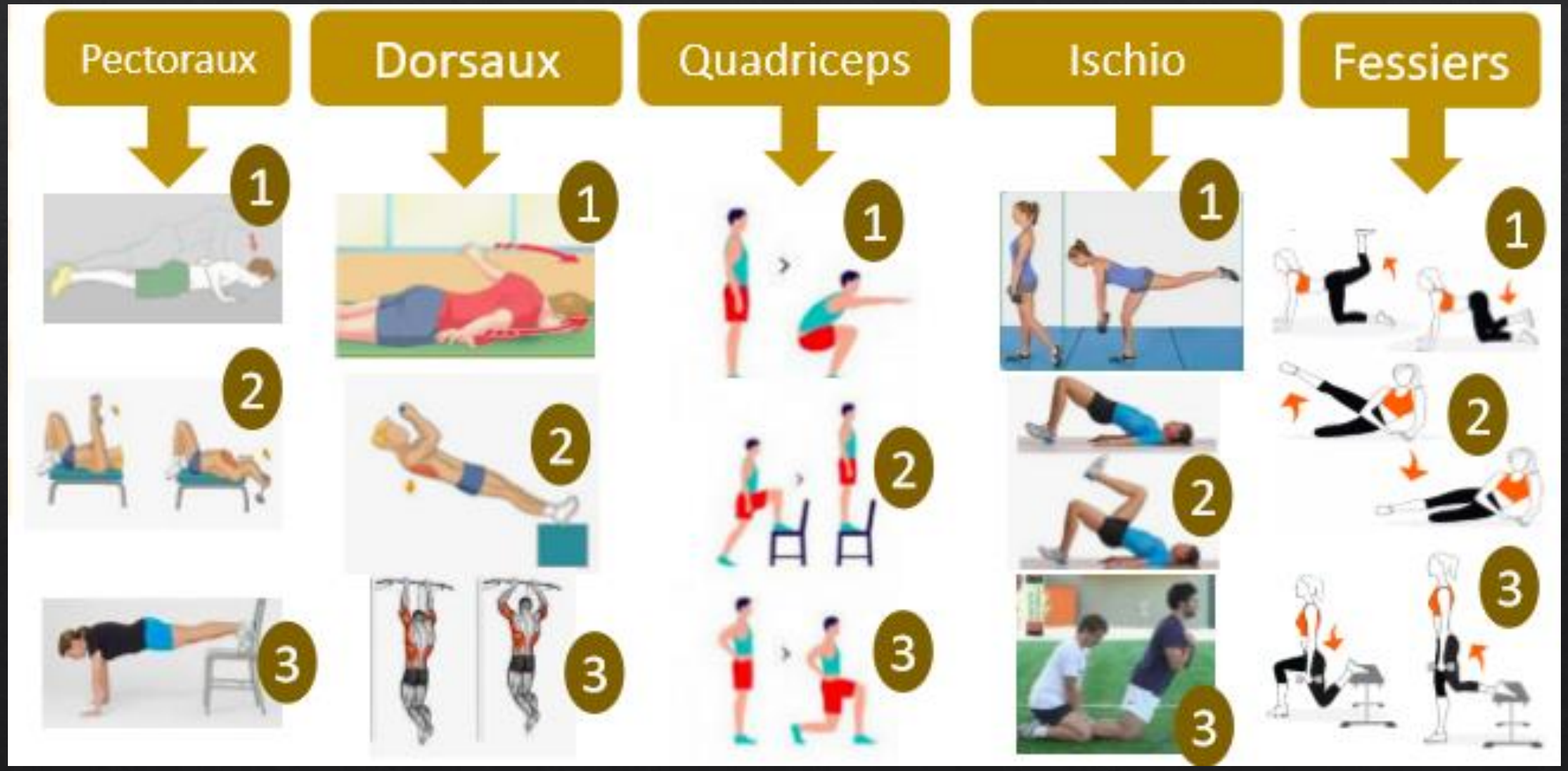
2 min repos

SET 1	WT	SET 2	WT	SET 3	WT
Montée de genoux	30''	Montée de genoux	20''	Montée de genoux	20''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	15''
Pompes	30''	Pompes	20''	Pompes	20''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	15''
Mountain climbers	30''	Mountain climbers	20''	Mountain climbers	20''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	15''
Jumping jacks	30''	Jumping jacks	20''	Jumping jacks	20''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	15''
Burpees	30''	Burpees	20''	Burpees	20''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	15''
Squats sautés	30''	Squats sautés	20''	Squats sautés	20''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	15''
Dips	30''	Dips	20''	Dips	20''
Repos	30''	Repos	20''	Repos	15''
Fentes sautées	30''	Fentes sautées	20''	Fentes sautées	20''

Semaine 4 Gainage

- 1 tour = 3 positions sans repos entre les positions
- 45sec par position
- Effectuer 3 Tours
- 1min de récupération entre chaque tour

Semaine 4 Musculaire



Semaine 4 Musculaire

Lent à la descente et rapide à la montée

Musculation (2 séances)

1 1er exercice 15 répétitions

2 nd exercice 10 répétitions (par jambe si nécessaire)

3 3ème exercice 8 répétitions

Faire les 3 exercices par muscle avant de changer et prendre 1 min de repos entre les muscles

Effectuez 3 tours

Soyez créatif pour charger

WT

20"

15"

Semaine 5 Aérobie

Cardio

L'idée est de décharger sur le cardio donc simplement de la course

1 séance = course 20 min (rythme moyen)

Semaine 5 Gainage

- 1 tour = 3 positions sans repos entre les positions
- 50sec par position
- Effectuer 3 tours
- 1min de récupération entre chaque tour

Semaine 5 Musculaire

Semaine 5 Musculaire

Lent à la descente / rapide à la montée

Musculation (2 séances)

1. 1er exercice 14 répétitions
2. 2ème exercice10 répétitions (par jambe si nécessaire)
3. 3ème exercice 1 min

Faire les 3 exercices par muscle avant de changer et prendre 1 min de repos entre les muscles

Effectuez 3 ou 4 tours

Soyez créatif pour charger

Boigny Basket Club

RM2 RÉGIONALE MASCULINE 2 FFBB

DM2 DÉPARTEMENTALE MASCULINE 2 FFBB

DM4 DÉPARTEMENTALE MASCULINE 4 FFBB

C'est un travail à faire sérieusement, pour être le plus en forme possible lors de la reprise !
En remerciant Pierre TILLAY (préparateur physique de l'Orléans Loiret Basket) pour le contenu du travail physique !

FFBB

Bon courage a tous !

RF1 PRÉ-NATIONALE FFBB

RF2 RÉGIONALE FÉMININE 2 FFBB

DF1 PRÉ-RÉGIONALE FFBB