

## PROGRAMME DE PREPARATION SAISON 2010/2011 SENIORS FILLES, – 18 FILLES

Responsables :

Leguelinel Philippe 06-89-64-79-49 [granville.hand@free.fr](mailto:granville.hand@free.fr)  
 Vesval Gérard 06-08-10-17-49 [gerard.vesval@wanadoo.fr](mailto:gerard.vesval@wanadoo.fr)  
 Bazin Thierry 02-33-51-33-85 [thierry.bazin2@wanadoo.fr](mailto:thierry.bazin2@wanadoo.fr)  
 Sorre Bertrand 06-24-76-37-99 [bertrand.sorre@wanadoo.fr](mailto:bertrand.sorre@wanadoo.fr)  
 Chasserez Julien 06-30-01-29-92 [julien.chasserez@orange.fr](mailto:julien.chasserez@orange.fr)

C.D.S : Cité Des Sports  
 C.F : Cité Forme  
 C.M : Cite Match  
 C.E : Cité Evènement  
 C. Mu : Cité Multisports

<http://www.plgranville-handball.eu/>



**LE PROGRAMME INDIVIDUALISE CI-DESSOUS EST LE STRICT MINIMUM QUE VOUS DEVEZ ACCOMPLIR.**

### Semaine 1 et 2 : du 12 au 25 juillet 2010

**2 Séances :**

- Footing de 35 minutes.
- Etirements.
- Corde à sauter (5 séries de 30 secondes, avec récupération d'1 minute entre chaque).

**1 Séance travail cardio pulmonaire :**

- 15mn d'échauffement en footing
  - 5mn course Vitesse maximale\* (100%)
  - 10mn course Vitesse 75% max
    - 5mn de repos
- Répéter 3 fois (faire 5-6 séries d'abdos dorso et étirements)*

**1 Séance type loisirs à choisir :**

- 1h30 de tennis
- 45mn de squash
- 1h30 VTT
- 1h de badminton
- 1h de natation
- 1h canoë
- 1h planche à voile...

« \* » : La Vitesse maximale est **votre** vitesse maximale en *course d'endurance intensive*

### Semaine 3 : du 26 juillet au 01 août 2010

**2 Séances :**

- Footing de 40 minutes.
- Etirements
- Corde à sauter (7 séries de 40 secondes, avec récupération d'1 minute entre chaque).

**1 Séance travail cardio pulmonaire :**

- 15mn d'échauffement en footing
  - 4mn course Vitesse max
  - 4mn course Vitesse 75% max
  - 4mn course Vitesse max
  - 4mn course Vitesse 75% max
    - 5mn de repos
- Répéter 3 fois (faire 5-6 séries d'abdos dorso et étirements)*

**1 Séance type loisirs à choisir :**

- 1h30 de tennis
- 45mn de squash
- 1h30 VTT
- 1h de badminton
- 1h de natation
- 1h canoë
- 1h planche à voile...

### Semaine 4 : du 02 août au 08 août 2010

**2 Séances :**

- Footing de 45 minutes.
- Etirements
- Corde à sauter (9 séries de 50 secondes, avec récupération d'1 minute entre chaque).

**1 Séance travail cardio pulmonaire :**

- 15mn d'échauffement en footing
  - Alternner 3 fois :
    - 2mn course Vitesse max
    - 4mn course Vitesse 75% max
    - 5mn de repos
- Répéter 3 fois (faire 5-6 séries d'abdos dorso et étirements)*

**1 Séance type loisirs à choisir :**

- 1h30 de tennis
- 45mn de squash
- 1h30 VTT
- 1h de badminton
- 1h de natation
- 1h canoë
- 1h planche à voile...

**Semaine 5 : du 09 au 15 août 2010**

**2 Séances :**

- Footing de 45 minutes.
- Etirements
- Corde à sauter (12 séries de 1 minute, avec récupération d'1 minute entre chaque).

**1 Séance travail cardio pulmonaire :**

- 15mn d'échauffement en footing
- Alternner 3 fois :  
2mn course Vitesse max  
4mn course Vitesse 75% max  
5mn de repos  
*Répéter 3 fois (faire 5-6 séries d'abdos dorso et étirements)*

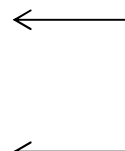
**1 Séance type loisirs à choisir :**

- 1h30 de tennis
- 45mn de squash
- 1h30 VTT
- 1h de badminton
- 1h de natation
- 1h canoë
- 1h planche à voile...

**Cette préparation a plusieurs buts, celui de pouvoir être la plus affûtée à l'entame de la reprise. C'est également le moyen de commencer à réfléchir sur vos intentions personnelles en tant que joueuse Nationale ou régionale ?). Enfin, une (bonne) préparation physique prévient également les risques de blessures au cours de la saison à venir.**

**Semaine 6 : du 16 au 22 août 2010**

- Mardi 17 août : Entraînement de 18h à 21h30
- Mercredi 18 août : Entraînement de 18h à 21h30
- Jeudi 19 août : Entraînement de 18h à 21h30
- Vendredi 20 août : Entraînement de 18h à 21h30



C.F./C.E./C.M  
et Extérieur

**Semaine 7 : du 23 au 29 août 2010**

- Mardi 24 août : Entraînement de 18h à 21h30
- Mercredi 25 août : Entraînement de 18h à 21h30
- Jeudi 26 août : Entraînement de 18h à 21h30
- Vendredi 27 août : Entraînement de 18h à 21h30
- Dimanche 29 août : Matchs amicaux 10h30-12h30 et 14h30-17h



C.F./C.E./C.M  
et Extérieur

**Semaine 8 : du 30 août au 05 septembre 2010**

- Mardi 31 août : Entraînement de 18h30-19h30 (C.F) et de 19h30-21h30 (C.M)
- Vendredi 03 septembre : Entraînement de 19h15-21h (C.E)
- Samedi 04 septembre : Match amicaux 10h30-12h30 et 14h30-18h

**Semaine 9 : du 06 au 12 septembre 2010**

- Lundi 06 septembre : Entraînement de 18h à 20h (C.E et C.M)
- Mardi 07 septembre : Entraînement de 19h30-21h30 (C.D.S)
- Vendredi 10 septembre : Entraînement de 19h15-21h30 (C.D.S)

*Coupe de France le 11 septembre SF 1*

*Match amical le 11 septembre SF 2*

**Semaine 10 : du 13 au 19 septembre 2010**

- Lundi 13 septembre : Entraînement de 18h à 20h (C.D.S)
- Mardi 14 septembre : Entraînement de 19h30-21h30 (C.D.S)
- Vendredi 17 septembre : Entraînement de 19h30-21h30 (C.D.S)

*Samedi 18 Septembre : Reprise du Championnat SF1*

*Samedi 25 septembre : Reprise du Championnat SF2*



Ce programme peut être soumis à nombreuses modifications, faites en sorte de l'avoir avec vous pour chacun des entraînements collectifs, afin de suivre les évolutions.

**Courage, Motivation, Détermination !!!**