



Reprise de la saison

PREMIER TRAVAIL À FAIRE EN AUTONOMIE !

JOUR 1

▶ Echauffement :

- ▶ Petit footing de 10min assez lent
- ▶ Trouver un spot pour s'étirer (de la tête aux pieds, cf. vidéo coach si besoin), important pour la mise en conditions du corps face à l'effort physique.
- ▶ Une fois étiré, je commence mon footing fractionné -> Vite/Lent/Vite. 1min de footing allure normale puis 30sec d'accélération en footing rapide. Pendant 8min.
- ▶ Répéter l'exercice une ou deux fois en fonction de sa forme !

▶ Renforcement musculaire :

- ▶ Effectuer au minimum 50pompes que l'on peut décliner en plusieurs séries. (ex: 5x10 pompes avec 1min de récup.)
- ▶ Faire un minimum de 150 abdos en un ou plusieurs exercices différents (cf. vidéo coach si besoin)
- ▶ Terminer par un gainage d'1min30 (30sec de face, puis 30sec de chaque côté)

▶ Fin de la session sport :

- ▶ **Etirements, Stretching et relaxation** ! Très important pour optimiser sa récupération et enchaîner avec le Jour 2 !

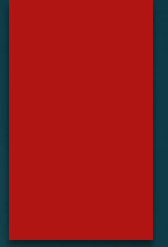
JOUR 2

- ▶ **Etirements** avant de commencer quoi que ce soit !
- ▶ **Course** comprise entre 30min et 1h. Gérer sa vitesse, le but étant de ne jamais s'arrêter !
- ▶ **Renforcement musculaire**: Pompes/Abdos/Gainage. Même tarif que pour le **Jour 1**.
- ▶ **S'hydrater** et rentrer à la maison.

JOUR 3

- ▶ **Echauffement:** Etirements des pieds à la tête. Un handballeur ne peut se permettre de ne pas être souple !
- ▶ **Activation:** Gammes à faire sur place sans déplacement ->
- ▶ Talons/Fesses (30sec), Montées de genoux (30sec), Jambes tendues (30sec).
- ▶ **Répéter le tout 3 fois !**
- ▶ **Corde à sauter:** effectuer 10min de corde, équivalent environ à 1000 tours de corde. Répéter l'effort une ou deux fois en fonction de sa forme.
- ▶ **Renforcement musculaire:** Pompes (70), Abdos (250), Gainage (45sec de face, 45sec de chaque côté)
- ▶ Etirements et relaxation !

JOUR 4



▶ REPOS !

- ▶ Et pour **les warriors** ou les plus mordus de transpiration, **Footing** compris entre **20 et 40min**, puis trouver des marches d'escaliers et en grimper le plus possible. Sans trop forcer bien entendu !
- ▶ Choisir entre **Pompes, Abdos ou gainage**. Laissons libre court à notre imagination.
- ▶ **Stretching** pour finir la séance.

JOUR 5

- ▶ **Echauffement et étirements:** 10min
- ▶ **Course:** On double la mise en se référant au **Jour 1** !
- ▶ Doubler son footing d'échauffement
- ▶ Puis double son fractionné. C'est-à-dire sur 16min au lieu de 8min entre autre.
- ▶ **Renforcement musculaire:** On double également la mise en se référant au **Jour 1**.
- ▶ Retour au calme, footing de récup. et étirements.



Bon courage à tous ! On se voit vite. N'hésitez pas à solliciter vos coachs pour toute question, incompréhension, etc...

Il est fortement conseillé de faire cette préparation physique en amont, afin que votre reprise ne soit pas trop compliquée et optimiser votre forme physique et mentale. Je compte sur vous !

ET bien-entendu... **ON S'HYDRATE !**