

# Prépa basket Segré été 2023

Bonjour à tous, ce document vous permettra de vous occuper sportivement cet été pour pouvoir repartir au meilleur de votre forme la saison de basket prochaine !

Là-dedans je vous propose un mélange de renforcement, de course à pied et de cardio sur une durée de 8 semaines. La difficulté des contenus évolue progressivement au fil des semaines, en fonction de votre condition physique de base c'est vous qui choisissez par quelle semaine commencer, n'hésitez pas à faire deux fois la même semaine si vous avez bien aimé le contenu ou si vous ne vous sentez pas encore prêt pour le prochain palier !

Les exercices de course à pied sont donnés par temps d'effort, chaque personne a son propre niveau et gère l'intensité qu'elle mettra sur le temps de course donné.

Globalement deux types de séances de courses vous sont proposés :  
⇒ Fractionné avec des durées d'efforts (=premier nombre énoncé : **30"/30"**) et de récupération (=deuxième nombre énoncé : 30"/**30"**)

Exemple du 30"/30" (le signe " signifie seconde ; le signe ' signifie minute) qui signifie 30 secondes d'efforts et 30" de récupération (soit active = en trottinant, en marchant ; soit passive = à l'arrêt)

→ Je vous conseille d'essayer au moins de marcher pendant les récupérations

⇒ Côtes (facile à trouver sur Segré) avec également des temps d'efforts et de récupération

→ Sur ces deux types d'efforts vous sont donnés un nombre de séries (bloc de x répétitions) et un nombre de répétitions (nombre d'enchaînement d'efforts consécutifs)

Il peut donc y avoir une séance de plusieurs séries de x répétitions ;  
Exemple : 2x 5x (30"/30") récupération 3' entre les séries

⇒ Cela signifie qu'il va falloir enchaîner 5 fois 30 secondes d'effort avec 30 secondes de récupération puis prendre 3 minutes de récupération avant de le faire une seconde fois

Pour le renforcement musculaire vous allez avoir deux types de séances

⇒ Cardio avec des temps d'efforts par exercice des 4 catégories (voir tableau) ; Exemple : 20" par exercice récupération 1'30" sur squats sautés, dips, montain climber et crunch → cela signifie qu'il va falloir enchaîner 20" d'efforts sur chaque exercice dans l'ordre indiqué sans récupération puis de prendre une récupération de 1 minutes et 30 secondes une fois tous les exercices réalisé 1 fois

⇒ Renforcement ciblé avec un nombre de séries et de répétitions sur une catégories en particulier

Exemple : Pour une séance bas du corps 5x (10 hip thrust, 10 squats sautés, 20 fentes dynamiques) récupération 45" entre les exos et 1'30" entre les séries

→ Cela signifie qu'il faut réaliser 10 hip thrust ; récupérer 45 secondes ; faire 10 squats sautés ; récupérer 45 secondes ; faire 20 fentes dynamiques ; récupérer 1 minutes et 30 secondes ; puis refaire ce tour 4 fois

Suivre la prépa proposée à la lettre serait l'idéal, mais chacun ses disponibilités et sa motivation ! Alors servez-vous dans ce qui vous est proposé et n'hésitez pas à décaler un entraînement à un autre jour (le planning proposé n'est pas fixe ni obligatoire). En essayant d'en faire un peu chaque semaine : l'idéal serait de s'habituer à un rythme hebdomadaire.

N'hésitez pas à me demander des conseils, et si vous avez des questions je serais là pour y répondre via :

Mail : [cau.valentin@gmail.com](mailto:cau.valentin@gmail.com)

Tel : 0672675873

Ci-dessous un tableau des vidéos pour chaque exercice de renfo proposés.

Bas du corps	Haut du corps	Général	Abdos/Dos
<a href="#"><u>Squats sautés</u></a>	<a href="#"><u>Dips</u></a>	<a href="#"><u>Mountain Climber</u></a>	<a href="#"><u>Crunch</u></a>
<a href="#"><u>Hip thrust</u></a>	<a href="#"><u>Araignée</u></a>	<a href="#"><u>Corde à sauter</u></a>	<a href="#"><u>Parachute</u></a>
<a href="#"><u>Fente côté dynamique</u></a>	<a href="#"><u>Élévation bras tendus</u></a>	<a href="#"><u>Jumping Jack</u></a>	<a href="#"><u>Gainage dynamique</u></a>
<a href="#"><u>Fentes sautées</u></a>	<a href="#"><u>Pompes</u></a>	<a href="#"><u>Walk-push up</u></a>	<a href="#"><u>Oblique en cuillère + rameur</u></a>
<a href="#"><u>Squat sauté une jambe (d'une jambe à l'autre)</u></a>	<a href="#"><u>Pompe une main contre mur</u></a>	<a href="#"><u>Burpees</u></a>	<a href="#"><u>Abdos profonds</u></a>

Gestes à réaliser comme sur les vidéos !

⇒ Élévation bras tendus : à réaliser avec une bouteille d'eau pleine

Facilitation possible sur les exercices :

⇒ Pompes : sur les genoux ; haut du corps surélevé

⇒ Burpees : sans pompes

⇒ Araignée : sans pompes

⇒ Dips : Hauteur des mains → plus elles sont basses moins c'est dur

⇒ Squats et fentes sautés : réalisation sans le saut

## SEMAINE 1

Lundi	Mercredi	Vendredi
<u>Course/Fractionné</u>  15' de footing 8x 20"/40"	<u>Cardio</u>  4x 20" par exercice récupération 1'30" à la fin du tour sur <b>squats sautés, dips, mountain climber et crunch</b>	<u>Course/Abdos</u>  20' de footing  5x (10 crunchs, 12 gainage dynamique, 10 parachutes) récupération 45" entre exercices et 1'30" entre séries

## SEMAINE 2

Lundi	Mercredi	Vendredi
<u>Course/Fractionné</u>  15' de footing 2x 6x 20"/40" avec 3' entre les séries	<u>Cardio</u>  4x 20" par exercice récupération 1'30" à la fin du tour sur <b>squats sautés une jambe, pompe une main contre un mur, corde à sauter et gainage dynamique</b>	<u>Course/Haut du corps</u>  20' de footing  4x (10 dips, 8 élevations bras tendus de chaque bras, 8 pompes) récupération 45" entre exercice et 1'30" entre séries

### SEMAINE 3

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
<u>Course/Fractionné</u>  20' de footing 10x 20"/40"	<u>Abdos/Cardio</u>  4x (12 crunchs, 16 obliques en cuillère + rameur, 12 parachutes) récupération 45" entre exercice et 1'30" entre séries  4x 20" par exercice récupération 1'30" à la fin du tour sur <b>fentes sautées, araignée, jumping jack et gainage dynamique</b>	<u>Course/Haut du corps</u>  25' de footing  5x (10 dips, 8 élévations bras tendus de chaque bras, 8 pompes) récupération 45" entre exercice et 1'30" entre séries	<u>Abdos</u>  5x (12 crunchs, 16 obliques en cuillère + rameur, 12 parachutes) récupération 45" entre exercice et 1'30" entre séries

## SEMAINE 4

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
<u>Course/Fractionné</u>  <p style="text-align: center;">15' de footing 2x 6x 30"/30" avec 3' entre les séries</p>	<u>Abdos/Cardio</u>  <p style="text-align: center;">5x (8 abdos profonds, 18 obliques en cuillère + rameur, 14 gainage dynamique) récupération 45" partout</p> <p style="text-align: center;">5x 20" par exercice récupération 1'30" à la fin du tour sur <b>hip thrust, dips, corde à sauter, burpees et parachute</b></p>	<u>Course/Haut du corps</u>  <p style="text-align: center;">25' de footing</p> <p style="text-align: center;">5x (10 araignées, 10 pompes une main contre le mur de chaque bras, 10 élevations bras tendus de chaque bras) récupération 45" entre exercice et 1'30" entre séries</p>	<u>Bas du corps</u>  <p style="text-align: center;">5x (10 squats sautés, 12 hips thrusts et 8 fentes côté dynamique de chaque jambe) récupération 45" entre exercices et 1'30" entre séries</p>

## SEMAINE 5

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
<u>Course/Fractionné</u>  20' de footing 10x 30"/30" 5' de footing	<u>Cardio/Haut du corps</u>  5x 20" par exercice récupération 1' à la fin du tour sur <b>squats sautés, élévation bras tendus, mountain climber, crunch et hip thrust</b>  5x (14 parachutes, 14 dips, 12 pompes) récupération 45" partout	<u>Abdos/Côtes</u>  5x (14 crunchs, 14 gainage dynamique, 14 parachutes) récupération 45" partout  10' de footing 6x 15" de côtes récupération 1'30"	<u>Bas du corps</u>  5x (6 squats sautés une jambe de chaque jambe, 14 hips thrusts et 6 fentes sautées de chaque jambe) récupération 1' partout

## SEMAINE 6

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
<u>Course/Fractionné</u>  20' de footing 8x 40"/20" 5' de footing	<u>Cardio/Haut du corps</u>  5x 20" par exercice récupération 1' à la fin du tour sur <b>squats sautés une jambe, élévation bras tendus, jumping jack, corde à sauter, parachute, hip thrust</b>  5x (12 araignées, 10 pompes une main contre le mur de chaque bras, 10 élévations bras tendus de chaque bras) récupération 45" partout	<u>Abdos/Côtes</u>  5x (8 abdos profonds, 20 obliques en cuillère + rameur, 14 gainage dynamique) récupération 45" partout  10' de footing 8x 15" de côtes récupération 1'30"	<u>Bas du corps</u>  5x (12 squats sautés, 14 hips thrusts et 10 fentes côté dynamique de chaque jambe) récupération 1' partout

## SEMAINE 7

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
<p><u>Course/Fractionné</u> <u>/Abdos</u></p> <p>20' de footing 2x 6x 40"/20" avec 2' entre les séries 5' de footing</p> <p>4x (15" crunch, 15" parachute, 15" abdos profonds) enchaînement des 3 exercices et récupération 1' entre les séries</p>	<p><u>Cardio/Bas du</u> <u>corps</u></p> <p>5x 20" par exercice récupération 1' à la fin du tour sur <b>fentes côtés</b> <b>dynamique, dips,</b> <b>pompes une main</b> <b>contre le mur,</b> <b>mountain climber,</b> <b>walk push-up et</b> <b>gainage</b> <b>dynamique</b></p> <p>5x (8 squats sautés une jambe par jambe, 14 hips thrusts et 6 fentes sautées de chaque jambe) récupération 1' partout</p>	<p><u>Abdos/Côtes</u></p> <p>5x (14 crunchs, 14 gainage dynamique, 14 parachutes) récupération 45" partout</p> <p>10' de footing 6x 20" de côte récupération 1'30" 5' de footing</p>	<p><u>Haut du corps</u></p> <p>5x (8 burpees, 10 élévations bras tendus de chaque bras, 12 araignées) récupération 45" partout</p>

## SEMAINE 8

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
<p><u>Course/Fractionné</u> <u>/Abdos</u></p> <p>20' de footing 10x 40"/20" 10' de footing</p> <p>4x (20" crunch, 20" parachute, 20" abdos profonds) enchaînement des 3 exercices et récupération 1' entre les séries</p>	<p><u>Cardio/Bas du</u> <u>corps</u></p> <p>5x 20" par exercice récupération 1' à la fin du tour sur <b>hip thrust, parachute, crunch, jumping jack, pompe une main contre le mur, corde à sauter</b></p> <p>5x (8 fentes sautées de chaque jambe, 8 squats sautés une jambe de chaque jambe, 12 squats sautés) récupération 1' partout</p>	<p><u>Abdos/Côtes</u></p> <p>5x (10 abdos profonds, 24 obliques en cuillère + rameur, 16 gainage dynamique) récupération 45" partout</p> <p>10' de footing 8x 20" de côtes récupération 1'30" 5' de footing</p>	<p><u>Haut du</u> <u>corps/Bas du</u> <u>corps</u></p> <p>4x (12 pompes, 16 dips, 12 élevations bras tendus de chaque bras) récupération 45" partout</p> <p>4x (10 squats sautés, 20 hips thrusts et 10 fentes côté dynamique de chaque jambe) récupération 1' partout</p>