



PLAN ESTIVAL - BASKETBALL

U15 à U21

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Tous les postes	Débutant Moyen Confirmé	Séniors Jeunes	De l'eau 1 paire de running 1 tapis de gym

Plan

Déroulé :

Ce plan d'entraînement s'étend sur 3 semaines.

Retrouvez, sur notre blog SportEasy, une vidéo pour vos séances d'étirements.

Semaine 1 : 4 séances

1 footing de 30 minutes, puis 10 minutes de corde à sauter et 1 séance d'étirements

1 footing de 10 minutes pour s'échauffer, puis 1 séance d'étirements, puis 10 séries d'accélération sur 20 mètres (en revenant en marchant pour récupérer), 10 minutes de corde à sauter et 1 séance d'étirements

1 footing de 10 minutes pour s'échauffer, puis 1 séance d'étirements, puis du renforcement musculaire et 1 séance d'étirements :

- 2 séries de 10 pompes et 1 minute de repos entre chaque série

- 5 minutes de corde à sauter et 3 minutes de repos avant l'exercice suivant

- 4 séries de 10 crunches et 1 minute de repos entre chaque série

1 footing de 30 minutes, puis 10 minutes de corde à sauter et 1 séance d'étirements

Semaine 2 : 4 séances

1 footing de 10 minutes pour s'échauffer, puis 1 séance d'étirements, puis 10 séries d'accélération sur 20 mètres (en revenant en marchant pour récupérer), puis 10 minutes de corde à sauter et 1 séance d'étirements

1 footing de 10 minutes pour s'échauffer, puis 1 séance d'étirements, puis du renforcement musculaire et 1 séance d'étirements :

- 3 séries de 10 pompes et 1 minute de repos entre chaque série

- 5 minutes de corde à sauter et 3 minutes de repos avant l'exercice suivant

- 4 séries de 10 crunches et 1 minute de repos entre chaque série

1 footing de 30 minutes, puis 10 minutes de corde à sauter et 1 séance d'étirements

1 footing de 10 minutes pour s'échauffer, puis 1 séance d'étirements, puis 10 séries d'accélération sur 20 mètres (en revenant en marchant pour récupérer), puis 10 minutes de corde à sauter et 1 séance d'étirements

Semaine 3 : 4 séances

1 footing de 15 minutes pour s'échauffer, puis 1 séance d'étirements, puis du renforcement musculaire et 1 séance d'étirements :

- 3 séries de 15 pompes et 1 minute de repos entre chaque série
- 5 minutes de corde à sauter et 3 minutes de repos avant l'exercice suivant
- 4 séries de 15 crunches et 1 minute de repos entre chaque série

1 footing de 30 minutes avec 8 séries de 10 secondes d'accélération et 30 secondes à un rythme lent et 1 séance d'étirements

1 footing de 15 minutes pour s'échauffer, puis 1 séance d'étirements, puis du renforcement musculaire et 1 séance d'étirements :

- 3 séries de 15 pompes et 1 minute de repos entre chaque série
- 5 minutes de corde à sauter et 3 minutes de repos avant l'exercice suivant
- 4 séries de 15 crunches et 1 minute de repos entre chaque série

1 footing d'1 heure (ou 1 sortie vélo de 2 heures) et 1 séance d'étirements

Conseils additionnels :

- Chaque séance comprend une séance d'étirements qu'il est important d'effectuer. Cependant, veillez à ne pas faire cette séance directement après l'effort physique. Laissez vos muscles se reposer un peu pour éviter les faux mouvements ou blessures.
- Veillez à laisser des jours de repos entre vos séances, de sorte que vous n'enchaînez pas de séances trois jours d'affilés.
- Buvez de l'eau avant et après l'effort physique, surtout lorsque les températures extérieures sont élevées.
- Pour trouver de la motivation et construire un bel esprit d'équipe, invitez vos coéquipiers à faire cette séance ensemble.