

Pré-Saison

BOOSTEZ

votre **CONDITION PHYSIQUE**
pour **GAGNER dès les PREMIERS MATCHS !**

par Guillaume Travaillant

Sommaire

1. Préparer le retour des joueurs	3
Comment déterminer un profil athlétique ?	3
Un mot sur le programme d'été (intersaison)	4
2. Planifier la pré-saison	6
Que dit le calendrier ?	6
Les règles de construction du programme	6
Les secrets de l'affûtage de pré-saison.....	7
Les priorités de travail par qualité physique.....	8
La méthode "RECAFOREX"	8
Que faire avec les joueurs hors de forme ?.....	9
3. Choisir les exercices les plus efficaces	13
Force.....	14
Explosivité.....	15
Endurance cardio-respiratoire.....	21
Un outil très pratique !.....	23
4. Construire et planifier les séances	25
Les 3 types d'objectifs.....	25
Comment répartir les entraînements dans la semaine ?.....	25
Comment alterner les séances d'entraînement ?.....	26
Exemple de programme (2 à 4 séances/semaine).....	27
Semaine 1.....	28
Semaine 2.....	29
Semaine 3.....	30
Semaine 4.....	31
Semaine 5.....	32
Stage d'été "physique le matin + basket le soir".....	33
Les 2 règles à respecter absolument.....	33
Exemple de programme sur 7 jours.....	33
Exemple de programme sur 5 jours.....	34
5. Réguler le programme	36
La meilleure façon d'évaluer la charge interne.....	37
Comment quantifier la charge d'entraînement ?.....	37