

# 5 SEMAINES POUR REVENIR EN PLEINE FORME !

Guillaume TRAVAILLANT



## BASKET-BALL

### APERÇU du PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE D' INTER-SAISON

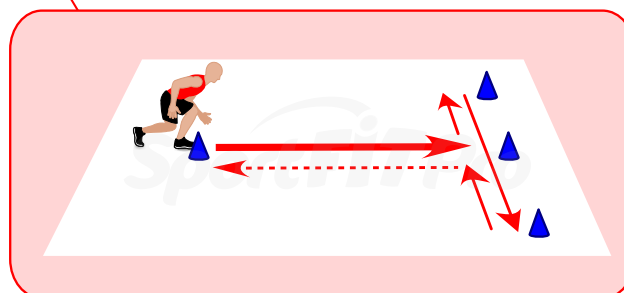
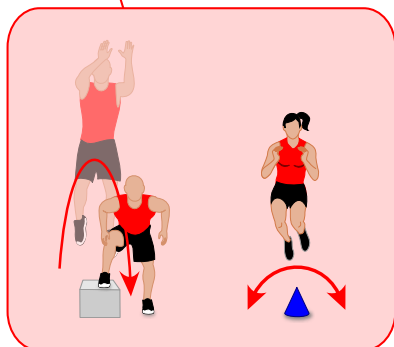
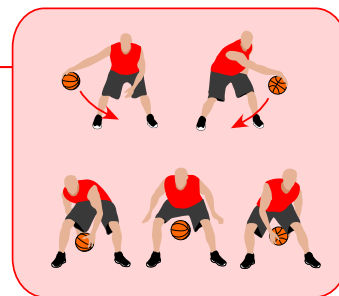
#### SOMMAIRE

	page
<b>VITESSE &amp; DÉTENTE verticale</b>	<b>3</b>
Exercices de vitesse et pliométrie	4
<b>FORCE explosive &amp; ENDURANCE musculaire</b>	<b>10</b>
Séance A - Sans charge	11
Séance B - Musculation avec charges libres	14
Séance C - Plein air	16
Séance D - Abdo-lombaires & Stabilisation	18
<b>CARDIO</b>	<b>20</b>
Séance Cardio-basket joueurs extérieurs	21
Séance Cardio-basket joueurs intérieurs	23
<b>ÉTIREMENTS de fin de séance</b>	<b>25</b>
Principes de base	
Exemple de routine d'étirements passifs	
<b>NUTRITION</b>	<b>26</b>
Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?	
Quelques règles de bon sens	
Quoi (ne pas) mettre dans son assiette ?	
<b>PLANNING d'entraînement sur 5 semaines</b>	<b>27</b>
Semaines 1 à 5	28 à 32
<b>Pour aller plus loin...</b>	<b>33</b>

4<sup>e</sup> édition

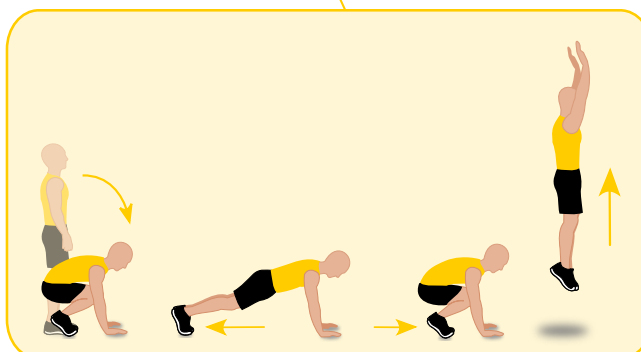
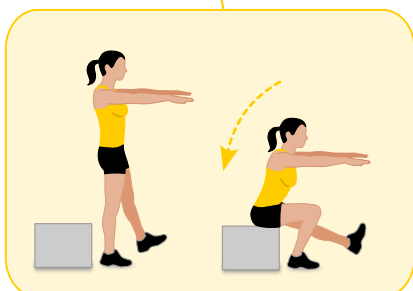
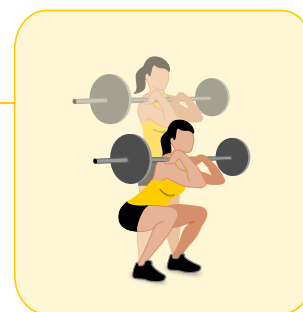
# 27 exercices de VITESSE et DÉTENTE verticale

- ▶ Travail d'appuis (5 exercices)
- ▶ Manipulation de balle (4 exercices)
- ▶ Sprint (8 exercices)
- ▶ Pliométrie (9 exercices)



## 4 séances de FORCE explosive et ENDURANCE musculaire

- ▶ Sans charge (3 circuits de 6 exercices = 18 exercices)
- ▶ Musculation avec charges libres (9 exercices)
- ▶ En plein air (10 exercices)
- ▶ Abdo-lombaires & Stabilisation (11 exercices)



# 16 séances **CARDIO-VASCULAIRES**

Progression de plus en plus spécifique vers l'effort du basketteur :

- ▶ Course continue à allure variée
- ▶ Course intermittente en ligne droite
- ▶ Course intermittente en navette 30 m

+ 2 séances **Cardio-basket** avec ballon selon votre profil (intérieur ou extérieur) !

Des exercices **DÉTAILLÉS**, un planning **SIMPLE...**

et **35 séances** pour retrouver la **FORME !**

**5 SEMAINES POUR REVENIR EN PLEINE FORME !**  
**BASKET-BALL**  
 PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE D'INTER-SAISON  
 35 SÉANCES  
 56 EXERCICES  
 3 CHAUFFEMENTS-TYPES

**1** Créés  
 2 Échelle de rythme  
 4 Manipulés  
 4 Pente avant + torsion

SEMAINE 1		SEMAINE 1	
N° séance	Qualité	Exercices	Montée cumulative
1	Endurance cardiovasculaire	• Circuit allongé (durée max 30 min) • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied	24 h
2	Endurance cardiovasculaire	• Circuit allongé (durée max 30 min) • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied	↓
3	Endurance cardiovasculaire	• Circuit allongé (durée max 30 min) • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied	↓
4	Endurance cardiovasculaire	• Circuit allongé (durée max 30 min) • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied	24 h
5	Endurance cardiovasculaire	• Circuit allongé (durée max 30 min) • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied	↓
6	Endurance cardiovasculaire	• Circuit allongé (durée max 30 min) • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied	↓
7	Endurance cardiovasculaire	• Circuit allongé (durée max 30 min) • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied • 100 m de marche - 100 m de course à pied	24 h