

VACANCES SCOLAIRES

« TOUSSAINT »

Lundi 19 Octobre	Entraînement	19H / 20H30 : Dôme Nicolai
Jeudi 22 Octobre	Entraînement	19H / 20H30 : Dôme Nicolai
Vendredi 23 Octobre	Entraînement	19H / 20H30 : Le Soleil
Lundi 26 Octobre	Entraînement	19H / 20H30 : Dôme Nicolai
Jeudi 29 Octobre	Rugby / Handball	10H / 11H45 : Stade (1) 12H / 14H : Repas (Auberge Espagnol) 14H30 / 16H00 : Dôme Nicolai
Vendredi 30 Octobre	Protocole GMC	16H30 / 18H30 : Dôme Nicolai (2)
	Sortie Frontignan	19H Départ du Dôme Nicolai
Samedi 31 Octobre	Entraînement	10H30 / 12H00 : Dôme Nicolai (3)

- 1) En attente du lieu : Soit le stade Cassayet, soit la plaine de jeu au parc des sports
- 2) Demande de créneau en attente du retour de Philippe
- 3) Demande de créneau en attente du retour de Philippe et Match Amical (SM2).

ENTRAINEMENTS INDIVIDUELS

Structure type d'une séance (60 minutes)

Chaque séance respecte le même découpage chronométrique pour optimiser le temps :

- **00 - 15 min | Échauffement & Mobilité** : Rotation des articulations, montées de genoux, talons-fesses et 3 séries de 30 secondes de planche abdominale.
- **15 - 35 min | Bloc 1 : Vitesse & Explosivité (20 min)** : Mouvements ultra-rapides avec un maximum d'intensité. *À faire quand tu es frais.*
- **35 - 55 min | Bloc 2 : Gain de Muscle (Hypertrophie au poids du corps) (20 min)** : Mouvements contrôlés, répétitions plus lentes pour fatiguer le muscle et le forcer à se développer.
- **55 - 60 min | Retour au calme** : Hydratation et étirements légers des cuisses et des épaules.

Mardi 20 Octobre : Puissance des Jambes (Détente verticale)

- **Vitesse (20 min) : Squat Jumps explosifs.** Fais un squat complet, puis pousse sur tes jambes pour sauter le plus haut possible en levant les bras (comme au contre ou sur un tir en suspension). 4 séries de 8 répétitions. Prends 1 min 30 de repos entre les séries pour garder une vitesse maximale.
- **Muscle (20 min) : Fentes marchées ou sur place.** 4 séries de 12 répétitions par jambe. Descends bien le genou arrière près du sol de manière contrôlée.

Mercredi 21 Octobre : Explosivité du Haut du Corps

- **Vitesse (20 min) : Pompes claquées** (ou pompes explosives). Pousse si fort vers le haut que tes mains décollent du sol. Si c'est trop dur au sol, fais-le en appuyant tes mains sur le canapé ou un lit. 4 séries de 5 à 8 répétitions.
- **Muscle (20 min) : Pompes classiques** (rythme lent : 3 secondes pour descendre, 1 seconde pour monter). Fais 4 séries du maximum de répétitions possibles. Target : triceps, pectoraux et épaules.

Samedi 24 Octobre : Vitesse de Pieds & Appuis Courts

- **Vitesse (20 min) : Fast Feet / Skater Jumps.** Fais du piétinement ultra-rapide sur place pendant 15 secondes, puis enchaîne immédiatement avec 6 sauts latéraux d'une jambe sur l'autre (comme un patineur). Répète 5 fois (Repos : 1 min 30).
- **Muscle (20 min) : Chaise contre le mur.** Reste en position de squat à 90° contre un mur pendant 45 secondes, enchaîne sans repos avec 15 squats au poids du corps. Fais cela 4 fois. *Ça va brûler !*

Mardi 27 octobre : Gainage Dynamique & Transfert de Force

- **Vitesse (20 min) : Burpees sans pompe.** Descends en planche, ramène tes pieds hyper vite sous ta poitrine et saute le plus haut possible. 4 séries de 30 secondes d'effort à fond / 1 minute de repos.
- **Muscle (20 min) : Core intense.** Enchaîne 30s de planche militaire (monter sur les mains, descendre sur les coudes) + 30s de Russian Twists (abdos assis en rotation) + 30s de Superman (allongé sur le ventre, décoller le buste et les jambes). Répète ce circuit 4 fois.

Mercredi 28 octobre : Changements de Direction & Appuis de Feinte

- **Vitesse (20 min) : Le "T-Test" imaginaire.** Place 4 repères au sol (ex: des chaussettes) en forme de T (espacés de 2 mètres). Cours vers l'avant, fais des pas chassés à gauche, puis tout à droite, reviens au centre et recule en courant. Fais cela à 100 % d'intensité. 6 passages (Repos : 1 min 30).
- **Muscle (20 min) : Fentes latérales.** Travaille les muscles stabilisateurs des hanches et des cuisses. Fais 4 séries de 10 répétitions de chaque côté en descendant le plus bas possible.

Vendredi 30 octobre : Circuit "Full Body" Haute Intensité

- **Vitesse & Muscle combinés (40 min) :** Réalise ce circuit de renforcement athlétique complet.
 - *Exercice 1 : 8 Squat Jumps (Vitesse)*
 - *Exercice 2 : 12 Pompes (Muscle)*
 - *Exercice 3 : 20 Mountain Climbers rapides (Vitesse/Abdos)*
 - *Exercice 4 : 12 Fentes sautées alternées (Vitesse/Muscle)*
 - *Exercice 5 : 45 secondes de Planche (Gainage)*
 - *Repos : 2 minutes. Fais 4 à 5 tours au total.*

Les clés du succès pour progresser

1. **La règle du "100 %" sur la vitesse :** Quand tu travailles le bloc Vitesse, tu dois être à fond. Si tu es trop fatigué, le cerveau n'apprend pas à aller vite. Respecte bien les temps de repos.
2. **L'alimentation :** Pour gagner du muscle, ton corps a besoin de carburant. Mange suffisamment (protéines : œufs, poulet, féculents, légumes) et bois beaucoup d'eau.