



## HANDBALL PAYS DE VANNES

### Préparation physique

**Les résultats du début de saison sont fortement liés à votre forme physique de reprise.  
Alors ne vous laissez pas aller et faites l'effort....**

**Un test VMA attestera de votre forme en début de saison.**

#### **16 juillet au 27 juillet :**

- lundi ou mardi : 1 footing de 30mn ou sortie VTT, ...et 10mn d'étirement passif après la douche.
- jeudi ou vendredi : 10mn de course lente et 40mn de renforcement musculaire suivi de 10mn d'étirements  
Insister sur l'étirement passif plat dos, bras en croix et jambes à la verticale contre le mur à chaque séance.

**Renforcement** : Pompes : 6 séries entre 6 et 12 répétitions avec différentes poses de mains. (normales, écartées, serrées, en diagonale) Abdominaux : 6 séries entre 10 et 15 répétitions (3 de chaque : « crunch » et obliques). Impulsions appel 2 pieds: 6 séries de 8 répétitions sur place pieds joints. Gainage : 6 séries de 20 à 40 secondes (2 pieds + 2 mains et 1 pied et 1 main opposée). Vitesse : 6 séries de 2 sprints de 20m (récup : 20m en marchant)

Faire les séries sous la forme de circuit training. Une série de chaque exercice par parcours avec 30 secondes de récupération entre les exercices. Progressivement, vous augmentez le nombre de parcours pour arriver à 6  
1 parcours = 1 série pompes + 1série abdos + 1 série impulsions etc....  
Récup de 2mn à 3 mn entre les parcours sans oublier de se réhydrater.

#### **30 juillet au 17 août :**

- lundi: 1 échauffement de 10 mn en course lente et 5 x 5 mn à un rythme soutenu, avec 2 mn de récupération passive entre les séries. 10mn étirement passif.
- mercredi : 10mn de course lente et 40mn de renforcement musculaire suivi de 10mn d'étirements.
- vendredi : 1 échauffement de 10 mn pour de la course rapide et 3 séries de 8 fois 30s de course, 30s de récup passive. Récupération active (marche ou course très lente) de 5 mn entre les séries.

**Reprise de l'entraînement les 22, 23, 24 août de 10h à 15h au gymnase Le Rohellec à Arradon.**

**Avec un ballon taille 3 (si possible), des chaussures de running et de salle**

**A partir du 27 août, entraînement les lundis, mardi, jeudi, vendredi au Foso.**

**Tournoi à Vannes le 1 ou 2 septembre.**

**Ensuite horaires normaux : Foso le mardi de 19h à 20h30, Arradon le vendredi de 19h30 à 21h.**

**Rappel : vous devez vous licencier de toute urgence. N'attendez pas le dernier moment**

Bon courage, bonnes vacances et arrivez en forme...

Jean-Marc BRIFFE