

**ASMB Handball SM1 HONNEUR REGIONAL**  
**Entraîneur : Emmanuel Bigot Tél : 0661391708**

**PREPARATION PHYSIQUE GENERALE**  
**PROGRAMME DE REPRISE SAISON 2017/2018**

Voici votre programme **minimum** de reprise pour les vacances JUILLET- AOÛT 2017 avant la REPRISE prévue le lundi **28 Août** , 20H au gymnase Ladoumègue

**JUILLET 2017**

- 1 footing tous les 2 jours ( 10 km/h) de 30 minutes à vitesse modérée soient 5kms
- autres activités : tennis, foot, vélo , natation...

**Du 1er Août au 27 Août 2017**

- 1 séance tous les 2 jours composée de :
  - 1 footing tous les 2 jours ( 10 km/h) de 30 minutes à vitesse modérée soient 5kms
  - + 8 séries « résistance » de 200m à 20Km/h en 36'' avec récupération active de 2'
  - +5 séries à vitesse max en pyramide : ( ou pour varier 10 séries en 30''/30'' )
    - 1 sprint sur 20 mètres (30 secondes de récup)
    - 1 sprint sur 30 mètres (45" minute de Récup )
    - 1 sprint sur 40 mètres (1' Récup)
    - 1 sprint sur 30 mètres (45" minute de Récup )
    - 1 sprint sur 20 mètres (30 secondes de Récup )
  - + renforcement musculaire avec abdos, gainage , pompes ...et proprioception
  - + étirements 10'

**Important :** -avant-pendant et après l'effort : s'hydrater, boire 1 litre d'eau minimum, ,  
-laisser 1 jour de repos entre chaque séance et courir en début ou fin de journée (éviter de courir sous une forte chaleur).

Emmanuel BIGOT , entraîneur SM1 , 0661391708, emmanuel,bigot@neuf,fr

# CALENDRIER DE REPRISE 2017/2018 ASMB HB SM1 HONNEUR REGIONAL

<b>DATE</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>LIEU</b>	<b>Entraînement ou Match</b>	<b>Prévoir</b>
LUNDI 28 AOUT	20H-22H	Gymnase LADOUMEGUE	E	CHAUSSURES EXTERIEUR ET INTERIEUR
Mardi 29 AOUT	20H-22H	Piste et Gymnase LADOUMEGUE	E	CHAUSSURES EXTERIEUR ET INTERIEUR
Mercredi 30 AOUT	20H-22H	Piste et Gymnase LADOUMEGUE	E	CHAUSSURES EXTERIEUR ET INTERIEUR
Jeudi 31 AOUT	20H-22H	Piste et Gymnase Pierre de Coubertin	E	CHAUSSURES EXTERIEUR ET INTERIEUR
Samedi 2 SEPTEMBRE	14H-18H	Gymnase Ladoumègue	Tournoi	CHAUSSURES INTERIEUR
MARDI 5 SEPTEMBRE	20H-22H	Piste et Gymnase LADOUMEGUE	E	CHAUSSURES EXTERIEUR ET INTERIEUR
MERCREDI 6 SEPTEMBRE	20H-22H	Piste et Gymnase LADOUMEGUE	E	CHAUSSURES EXTERIEUR ET INTERIEUR
JEUDI 7 SEPTEMBRE	20H-22H	Piste et Gymnase Pierre de Coubertin	E	CHAUSSURES EXTERIEUR ET INTERIEUR
Samedi 9 SEPTEMBRE	14H-18H	Gymnase Ladoumègue	Tournoi PLAISIR 2 MAISON-LAFFITE	CHAUSSURES INTERIEUR