BBC BRAINOIS : PROGRAMME D'ENTRAINEMENT (PRÉ-SAISON) NIVEAU : EXPERT

«Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude. N'abandonne jamais»
Michael Jordan

Saison 2018-2019

Programme de remise en forme (niveau expert)

Ce programme de remise en forme destiné à nos jeunes adultes et nos équipes seniors/dames n'est pas obligatoire mais est vivement conseillé pour reprendre les séances collectives en août. Ce programme est basé sur 4 semaines, à raison de 4 séances par semaine. Les jours de repos peuvent être utilisés pour améliorer sa technique de dribble et de shoot. Une séance spécifique sera annexée pour la développer. Pour en retirer un maximum de bénéfices physiques, il est nécessaire de faire ce programme de manière consciencieuse et assidue.

Semaine 1

	Contenu de la séance
1ère séance (± 50 min) CARDIO	• 30 min d'endurance • Tabata Fentes sautées : 2 x 8 (20s fentes sautées/10s repos) → 2 min de repos entre les séries • 10 min en endurance • 5 min de stretching
2ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
3ème séance (± 45 min) CARDIO	• Bloc 1 :20 pompes – 20 jumping jack – 20 pompes – 20 Burpees • 15 min endurance • Bloc 2: - 2x(20s sprint 40s repos) – 20 Squat - 2x(20s sprint 40s repos) – 2x30 fentes avant • 15 min endurance • 5 min de stretching
4ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

«J'ai toujours cru que si tu mets tout en œuvre pour réussir, les résultats viendront»

Michael Jordan

Semaine 2

	Contenu de la séance
5ère séance (± 40 min) CARDIO Mixte	• 20 min endurance • Maxi-pompes sur 2 min (filles sur genoux) • Maxi-Burpees sur 2 min • Maxi-squat sur 2 min • 10 min endurance • 5 min strecthing
6ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
7ème séance (± 40 min) CARDIO Mixte	• Bloc 1 : 20 jumping jack – 20 squat – 20 sauts groupés – 2x (20s sprint 40s repos) • 15 min endurance • Bloc 2: 20 fentes avant - 2x(20s sprint 40s repos) – 20 pompes – 20 Burpees • 15 min endurance • 5 min strecthing
8ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

« Certains veulent que ça arrive, d'autres aimeraient que ça arrive et d'autres font que ça arrive »

Michael Jordan

Semaine 3

	Contenu de la séance
9ère séance (± 45 min) CARDIO	• 15 min échauffement • 2 X 5 x (1 min course à une bonne cadence-1 min trottiner) run → 2 min de repos entre les 2 séries • 5 min retour au calme : trottiner • 1 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat) • 5 min de stretching
10ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
11ème séance (± 40 min) CARDIO	• 15 min échauffement • Tabata en endurance : 10 x (20s course rapide – 10s trottiner) • 5 min retour au calme : trottiner • 2 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat) • 5 min de stretching
12ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

« Les obstacles ne doivent pas t'arrêter. Si tu rencontres un mur, ne te retourne pas et n'abandonne pas. Tu dois comprendre comment escalader, traverser ou contourner le problème »

Michael Jordan

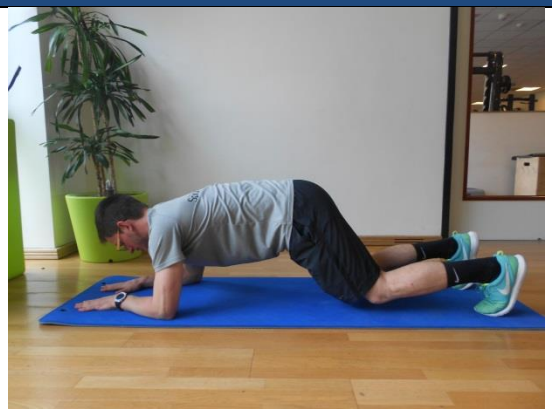
Semaine 4

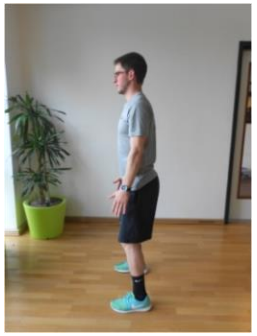
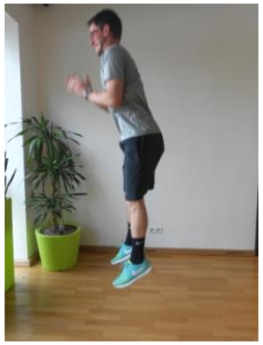
	Contenu de la séance
13ère séance (± 50 min) CARDIO	• 15 min échauffement • 2 x 10 x (30 sec course-30 sec trottiner) run : 2 min de repos entre les série • 5 min retour au calme : trottiner • 2 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat) • 5 min de stretching
14ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
15ème séance (± 45 min) CARDIO	• 15 min échauffement • 2 X 5 (30s à allure jogging -20s à course rapide -10s en sprint) run : 2 min de repos entre série • 5 min retour au calme • 2 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat) • 5 min de stretching
16ème séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

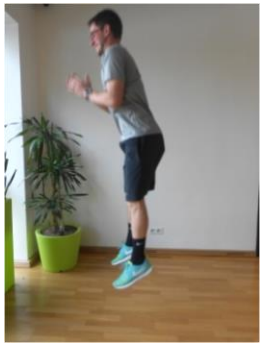
« Le talent permet de gagner des matchs, mais le travail d'équipe et l'intelligence permettent de gagner les championnats »

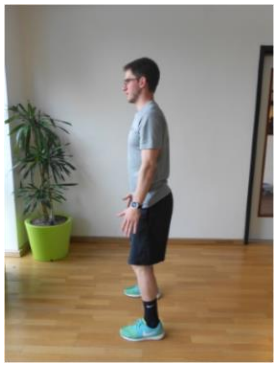
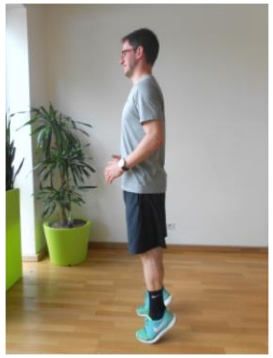
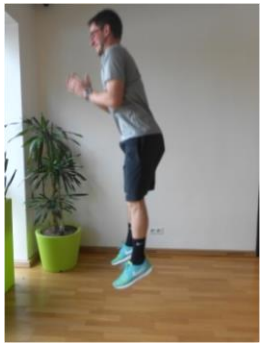
Michael Jordan

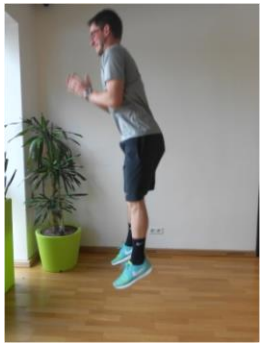
Séance musculaire : Annexe 1

EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
Gainage ventral	(4 X 60 sec) // Récupération 30 sec entre les séries		1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche) 2) Ne pas bloquer sa respiration 3) Rentrer le ventre (rester gainé)
Gainage latéral	(3 X 60 sec de chaque côté) // Récupération 30 sec entre les séries		1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche). Bien monter la hanche 2) Ne pas bloquer sa respiration 3) Rentrer le ventre (rester gainé)

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Tabata Burpees 2 X [4 à 8 X (20s hard/10s repos)] // Récupération de 2 min entre les deux séries	S'accroupir  	Se positionner en chute faciale Revenir en position accroupie 	Saut 

Fentes sautées	(5 X 60 sec) // Récupération 60 sec entre les séries	Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied	Rester gainé et sauter le plus haut possible 	Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied
Renforcement des rotateurs de l'épaule	(3 X 20 répétitions) // Récupération 30 sec entre les séries			1) Rester gainé 2) Les coudes restent fixes

Extension des mollets	4 X [(20 répétitions)/ 20 saut en mollet)] // Récupération 30 sec entre les séries	Extension des mollets  	Sauts en mollets 	1) Rester gainé 2) Réagir au sol 3) Ne pas s'écraser lors du contact au sol

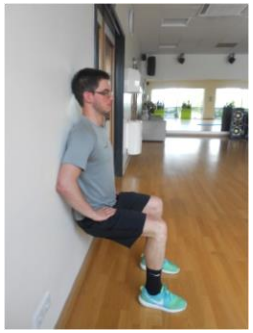
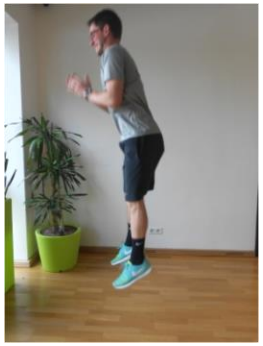
4 X [(15 X Squat + extension des bras/ 10 X Jump Squat)] // Récupération 30 sec entre les séries	Squat combo 	Jump Squat 	1) Dos bien droit 2) Rester gainé 3) Rythme lors du jump squat 4) Ne pas s'écraser lors du contact au sol

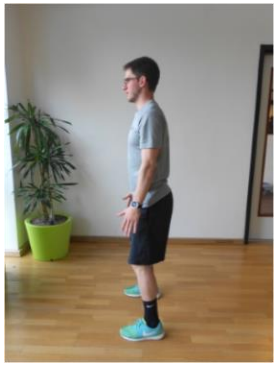
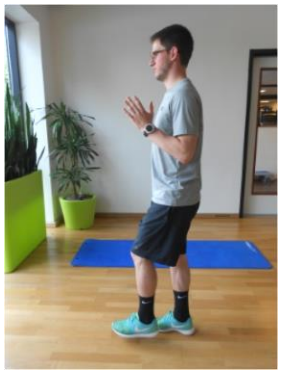
Séance musculaire : Annexe 2

EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
Gainage ventral + Side Touch	(2 X 45 sec) // Récupération 15 sec entre les séries	 	1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche) 2) Ne pas bloquer sa respiration 3) Rentrer le ventre (rester gainé)

Gainage ventral + Shoulder taps	(2 X 45 sec) // Récupération 15 sec entre les séries		1) Rester gainé et toucher alternativement les épaules 2) Bien respirer 3) Alignement du dos
Tabata Pompe (sur genoux pour les filles) :	2 X [4 à 8 X (20s hard/10s repos)] // Récupération de 2 min entre les deux séries		

Gainage latéral sur Genoux + abduction de la jambe côté ciel	(3 X 60 sec de chaque côté) // Récupération 30 sec entre les séries	 	1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche). Bien monter la hanche 2) Ne pas bloquer sa respiration 3) Rentrer le ventre (rester gainé)

Combo • **4 X** (Chaise (60 sec) / 30 sec de pause/ Squat (30 répétitions)/ 30 sec de pause/ Jump Squat (15 répétitions)) // Récupération 60 sec entre les séries	Chaise : genoux à 90° 	Squat : garder le dos droit 	Jump Squat : rester gainé 

Fentes latérales	(4 X 20 répétitions en alternant jambe droite, jambe gauche) // Récupération 30 sec entre les séries			1) Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied 2) Rester gainé
Extension mollet une jambe	(3X15 répétitions de chaque côté) // Récupération 30 sec entre les séries			1) Rester gainé 2) Attitude 3) Jambe inactive ne revient pas au sol

Séance de shoot :

Tu peux profiter des jours de repos pour améliorer ton shoot. Trouve-toi un panier, emporte ton ballon et effectue 150 à 200 Shoot par séance.

Quelques pistes…

- ***Tour du monde***
- ***NBA Shooting*** → 7 positions x 4 shoot (4ème shoot à 3 points)
- ***Shooting time*** → *marquer de chaque position (6 postes à définir) et terminer le parcours en un minimum de shoot (5 shoot maximum par poste)*
    - *Recommence et améliore ton score*
- ***L'échelle*** → *comme les barreaux d'une échelle, tu te marques 5 repères espacés d'1 mètre chacun à ta place préférentielle. Si tu marques, tu recules d'un cran ; si tu rates, tu avances.*
- ***Top Chrono*** → *réussir 21 points en moins de temps possible (shoot à 3 points et à 2 points)*
- ***Keep Calm*** → *3 séries de 10 Lancer-Franc. Objectif 70%*

Séance de dribble : 30 secondes par exercice (**dribble rapide sur place**)

a) Dribble main droite hauteur genoux

b) Dribble main gauche hauteur genoux

c) Dribble latéral main droite

d) Dribble latéral main gauche

e) Dribble avant-arrière main droite

f) Dribble avant-arrière main gauche

g) Dribble entre les jambes

h) Dribble derrière le dos

i) Dribble main droite : S'asseoir (fesses au sol) et se relever en dribblant

j) Dribble main gauche : S'asseoir (fesses au sol) et se relever en dribblant

k) Dribble main droite en position allongée

l) Dribble main gauche en position allongée

« Même lorsque je serai vieux, que je ne serai plus capable de jouer, j'aimerai toujours ce jeu » (I'll still love the game)