



Spé

Gardien

Prépa août 2024 -15/ - 18 / + 16

**Séances semaines du 19/08 et 26/08 : 3 séances à réaliser par semaine /
Activités sportives autonomes les autres jours (natation-cyclisme-footing...)**

Séance 1

Course **20min**

Etirements (à refaire en fin de séance) : **10 min x 2**

1. facial/latéral écarts jambes (aller chercher la douleur et tenir)
2. pieds contre mur, pousser au niveau de la cheville et tenir
3. bras contre mur et le mettre perpendiculaire au corps, pousser et tenir
4. assis : jambes écarts et toucher les genoux avec le front / s'enrouler (mettre les genoux au niveau des oreilles, les orteils touchent les sol derrière la tête)
5. Rotations hanches, genoux, chevilles, poignets

Tipping statique : position gb pouces au niveau des yeux (**environ 35 min pour + 16**)

1. Sur place 50 s à fond puis 20' repos : à répéter 6 fois (**8 +16**)
2. : Sur place 50 s à fond balancier bras parades puis 20' repos : à répéter 4 fois (**6 +16**)
3. Tipping 20 s puis accélération 15 s puis 30 s récup : à répéter 5 fois (**8 +16**)

4. Tipping 20 s puis accélération 15 s puis repli latéral en arrière jusqu'au point de départ puis 30s récup: à répéter 5 fois (8 +16)

Parades : (environ 25 min pour + 16)

1. 20 montées genoux gauche ouvert puis 20 montée genoux droit ouvert puis 30 s récup : à répéter 5 fois (8 +16)
2. Idem montée jambes
3. 20 ouvertures bras ouverture jambes puis fermé groupé en bas puis 30s récup : à répéter 3 fois (6 +16)

Séance 2

Course 20min

Etirements (à refaire en fin de séance) : 10 min x 2

1. facial/latéral écarts jambes (aller chercher la douleur et tenir)
2. pieds contre mur, pousser au niveau de la cheville et tenir
3. bras contre mur et le mettre perpendiculaire au corps, pousser et tenir
4. assis : jambes écarts et toucher les genoux avec le front / s'enrouler (mettre les genoux au niveau des oreilles, les orteils touchent les sol derrière la tête)
5. Rotations hanches, genoux, chevilles, poignets

Tipping en mouvement : position gb main devant les yeux (environ 50 min + 16)

1. En avançant 50 s à fond puis 20' repos : à répéter 6 fois (8 +16)
2. : En avançant 50 s à fond balancier bras parades puis 20' repos : à répéter 4 fois (6 +16)
3. Tipping 20 s en avançant puis accélération 15 s 4 parades basses G/D puis 30 s récup : à répéter 5 fois (8 +16)

4. Tipping sur place 20 s puis accélération 15 s puis 10 montée genoux gauche/droit: à répéter 5 fois (8 +16)

5 Tipping sur place 20 s puis accélération 15 s puis 4 parades hautes G/D: à répéter 5 fois (8 +16)

Squats (environ 15' pour + 16)

1. Squat statique, bras position gb : tenir 30' - 20 s repos : répéter 3 fois (6 +16)
2. Squat statique, bras position gb + balancier bras : tenir 30' - 20 s repos : répéter 3 fois (6 +16)
3. Déplacements Squat, bras pos gb, A/R sur 6m latéral G/D : 5 A/R pause 20', répéter 3 fois (6 +16)

Séance 3

Course 20min

Etirements (à refaire en fin de séance) : 10 min x 2

1. facial/latéral écarts jambes (aller chercher la douleur et tenir)
2. pieds contre mur, pousser au niveau de la cheville et tenir
3. bras contre mur et le mettre perpendiculaire au corps, pousser et tenir
4. assis : jambes écarts et toucher les genoux avec le front / s'enrouler (mettre les genoux au niveau des oreilles, les orteils touchent les sol derrière la tête)
5. Rotations hanches, genoux, chevilles, poignets

Montées genoux/jambes-Mouvements bras/ Parades (environ 25 min + 16)

1. 20 montées genoux gauche ouvert puis 20 montées genoux droit ouvert puis 30 s récup : à répéter 5 fois (8 +16)
2. Idem montée jambes
3. 20 ouvertures bras ouverture jambes puis fermé groupé en bas puis 30 s récup : à répéter 3 fois (6 +16)
4. 10 A/R jeté parade hautes gauche droite puis 30 s récup: à répéter 3 fois (6 +16)

5. 10 A/R jeté parade basses gauche droite puis 30 s récup: à répéter 3 fois (6 +16)

Déplacements : positionner 2 plots à 6m - 1 plot 3m devant face au centre (environ 40 min + 16)

1. Déplacement latéral tonique d'un plot à l'autre, main pos gb : 15 A/R - 20 s de recup à répéter 6 fois (8 +16)
2. Se positionner plot gauche, parade basse latéral tonique aller chercher le plot droit 10 fois puis 30s récup à répéter 6 fois (8 +16)
3. Se positionner plot droit, parade basse latéral tonique aller chercher le plot gauche 10 fois puis 30s récup à répéter 6 fois (8 +16)
4. Déplacements latéral tonique triangulaire plot gauche-plot devant-plot droit-plot gauche...etc : 10 passages - 30s de récup à répéter 6 fois (8 +16)