



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

HOCKEY @ HOME

April- Mai 2020

**PLAN DE 4 SEMAINES
POUR
U15 TOP ET A:
3-4 UNITÉS**



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

PLAN HEBDOMADAIRE AVEC 3-4 UNITÉS

Aperçu: 27 avril - 24 mai 2020

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Force / Puissance	X			X			DAY OFF!
Endurance		X			X		

Warm Up:

Tu trouves les Warm-Up's directement au jour d'entraînement. Parcours chaque jour d'entraînement ainsi que les unités y relatives pas à pas.

Matériel: Blackroll, chaise, 2 chiffons, balle (par ex. tennis), tapis (si à disposition), linge

PROGRAMME: ENDURANCE



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

CONTENU



Endurance:

Information:

Le changement entre phases d'effort et de récupération doit caractériser un entraînement par intervalles. De même, la récupération doit être conçue dans la durée et l'intensité de manière à ce que le corps ne soit jamais entièrement au repos.

De ce fait, il en résulte une forte stimulation d'entraînement

Le contrôle par l'effort subjectif

Nous recommandons de contrôler l'intensité en fonction de l'effort (stress) subjectif.

Notre approche est le contrôle de l'intensité de la formation par le biais Foster-Skala (cf. tableau de droite) qui répartit l'intensité en 10 niveaux.

Tu trouves les intensités données dans le programme, tu choisis ensuite en tant qu'athlète la Pace correspondante selon ta sensation subjective.

Est-ce que tout est clair? -> sinon écris un mail à niklaus.hess@sihf.ch

Sensation d'effort Foster-Skala 0 -10

Echelle	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
0	Repos	Echauffement/Retour au calme
1	Très facile	
2	Facile	
3		
4	Légèrement difficile	Entraînement de base
5	Difficile	
6		
7	Très difficile	Entraînement à haute intensité HIT
8		
9		
10	Maximale	

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

MARDI

Echelle	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
0	Repos	Echauffement/Retour au calme
1	Très facile	
2	Facile	
3		Entraînement de base
4	Légerement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximale	



Programme d'endurance 1

Intervalle 1 - Intervalles étendues:

Programme:

10' Warm- Up: 5' easy Jogging (léger - voir Forster Skala)

ensuite

Technique de course:

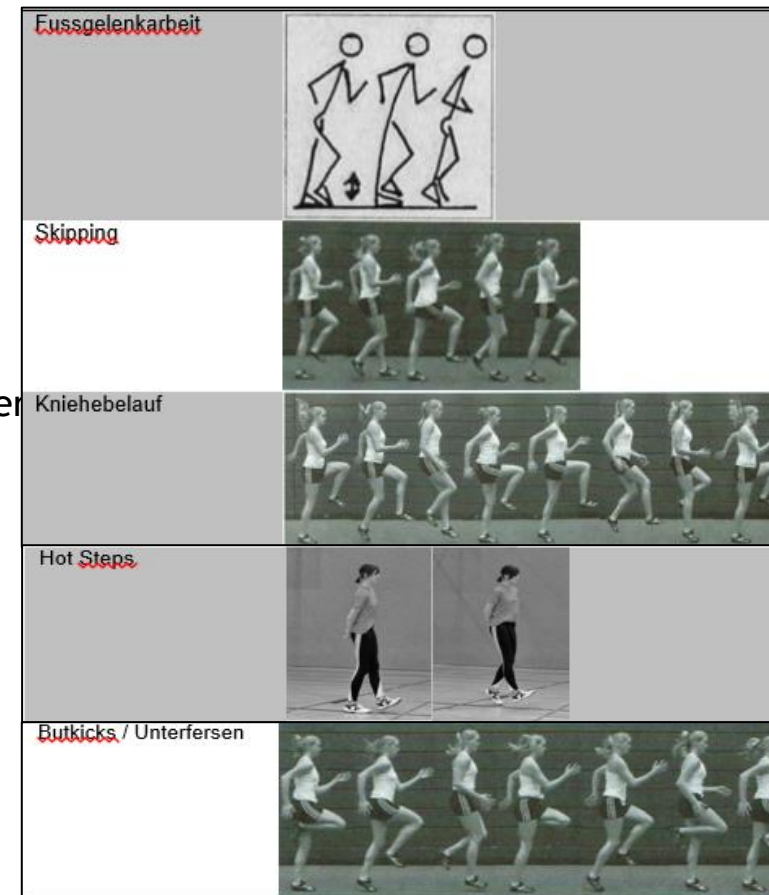
Choisis si possible un parcours rectiligne. Accomplis chaque exercice 1x (durée: env. 20sec.) et reviens au pas de course léger ... ensuite tu choisis le prochain exercice.

Séries: 3x 10' Jogging avec une intensité de 6 sur Forster-Skala

Pause: Entre-temps 2' de récupération avec jogging léger 2-3 Forster-Skala

Règle de parole: Durant l'effort -> possible de parler (formuler des phrases)

10' Cool Down: Jogging tranquille ou juste marcher (à la maison si possible avec la Blackroll ou un programme Stretching à choix détendre ta musculature)



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

MARDI

Echelle	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
0	Repos	Echauffement/Retour au calme
1	Très facile	
2	Facile	
3		Entraînement de base
4	Légerement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximale	



Programme d'endurance 1b (semaine 3 et 4)

Intervalle 2 - Intervalle intensive: différents équipements sportifs (Bike, Inline, course, Skateboard, Scooter etc.)

Programme:

10' Warm- Up: 10' d'effort léger (dès la 5ème minute augmenter le rythme pour un court laps de temps puis à nouveau réduire, ceci toujours en alternance) avec l'équipement de sport choisi.

Séries: Choisis un parcours pour lequel tu as besoin avec ton équipement sportif 4' en mode compétition... tu effectues désormais les tours selon les objectifs suivants:

Tour 1: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Tour 2: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Tour 3: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Tour 4: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Règle de parole: Durant l'effort -> échange de mots restreint jusqu'à plus d'échange de mots possible...

10' Cool Down: Jogging ou simplement marcher jusqu'à la maison...
(à la maison si possible avec la Blackroll ou un programme Stretching à choix pour détendre la musculature)

Attention:
Essais durant les 4 semaines d'améliorer continuellement ton temps par tour! Bonne chance!

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

VENDREDI

Programme d'endurance 2 (semaine 1 jusqu'à 4)

Run and Bike -> Maintenir un effort durant une période plus longue...

Programme:

Tu as besoin d'un équipement de ton choix - peu importe lequel...

- Jogging / vélo / Bike / Inline / Skateboard / Scooter / etc.

... et un membre de ta famille - peu importe qui...

- Père / mère / frère / soeur / etc.

...désormais tu essaies de maintenir **un effort constant** (env. 5 sur Forster-Skala) durant env. 60- 75min.

Echelle	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
0	Repos	Echauffement/Retour au calme
1	Très facile	
2	Facile	
3		Entraînement de base
4	Légerement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximale	



Endurance – Entraînement de base Run & Bike

Au cours de cet exercice par deux, les participants entraînent leur endurance de base. L'un court, l'autre roule, puis ils inversent les rôles. Objectif: développer la notion d'intensité et la capacité d'adaptation.



Par deux, un vélo par groupe. Un partenaire court, l'autre roule. Ils inversent les rôles régulièrement. Varier l'intensité de l'exercice en choisissant un terrain plutôt plat ou vallonné, en imposant des changements plus ou moins fréquents.

Indication: Méthode continue à durée variable

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007

<https://www.mobilesport.ch/sport-des-adultes-fr/endurance-entrainement-de-base-run-bike/>

PROGRAMME: PUISSANCE / FORCE



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

LUNDI

Force - tout le corps

Entraînement de force (tout le corps)

Matériel: 2 chiffons, 1 balle (par ex. balle de tennis, balle de foot ou similaire)

Déroulement: Entraînement en circuit

Exercice	Semaine 1:	Semaine 2:	Semaine 3:	Semaine 4:
A) Lunges	3 séries Circuit: 30'' Work - Pause: 30sec. Pause de série: 2min	3 séries Circuit: 30'' Work - Pause: 30sec. Pause de série: 2min	3 séries Circuit: 45'' Work - Pause: 30sec. Pause de série: 2min	3 séries Circuit: 45'' Work - Pause: 30sec. Pause de série: 2min
B) Core Luft				
C) Balance Ball à gauche				
D) Balance Ball à droite				
E) Mountain Climber				
F) Skater Move				
G) Reverse Tuck				
H) Crawling				
I) Jump à gauche				
J) Jump à droite				

La suite au
verso:

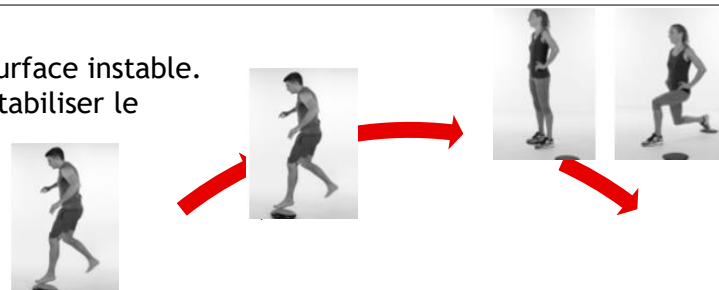


«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

LUNDI

I) gauche + J) droite

Sauter sur une jambe avec un seul pas, sauter sur la surface instable. A l'atterrissage, amortir activement l'impact et donc stabiliser le corps.



A) Ramener une jambe en arrière dans une grande amplitude



B) Tendre les coudes, soulever le bassin, étirer les pieds vers l'avant jusqu'à ce que vous atteigniez une planche à l'envers - partir des bras, ramener les pieds au centre du corps, déplacer le bassin vers l'arrière entre les bras tendus et le soulever le plus loin possible du sol.

H) Déplacer alternativement un bras vers l'avant - plier le coude de soutien et effectuer un mouvement de push-up.



C) gauche + D) droite

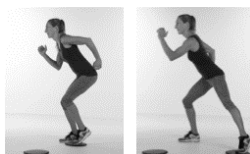
Faire rebondir la balle régulièrement sur un côté du corps - Augmenter le rythme, alternativement lever une jambe et faire rebondir sous une jambe.



G) Soulever le bassin, faire glisser les pieds en avant et en arrière.



F) Effectuer un mouvement semi-circulaire comme le patinage - déplacer les bras.



E) En alternance, tirer un genou vers l'avant jusqu'à la poitrine et s'étirer à nouveau - effectuer des mouvements à une vitesse croissante.

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»








JEUDI

Force - Tout le corps

Partie 1: entraînement de force (tout le corps)

Matériel: évent. tapis, linge

Exercice

- 1) Fentes à droite (repousser explosivement) 
- 2) Fentes à gauche (repousser explosivement) 
- 3) Push up avec jambe levée 
- 4) Hip- Thrust à une jambe à gauche 
- 5) Hip- Thrust à une jambe à droite 
- 6) Squat- Jumps (tenir 2'' dans la pos. 2, explosif) 
- 7) Pike Push up 

Semaine 1:Semaine2: Semaine 3:Semaine 4:

2 séries

12 Wdh.
-
Pause:
60sec.

3 séries

12 Wdh.
-
Pause:
60sec.

3 séries

15 Wdh.
-
Pause:
60sec.

4 séries

15 Wdh.
-
Pause:
60sec.

La suite au
verso:



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

JEUDI

Force- Tout le corps

Partie 2: Entraînement de force (Core)

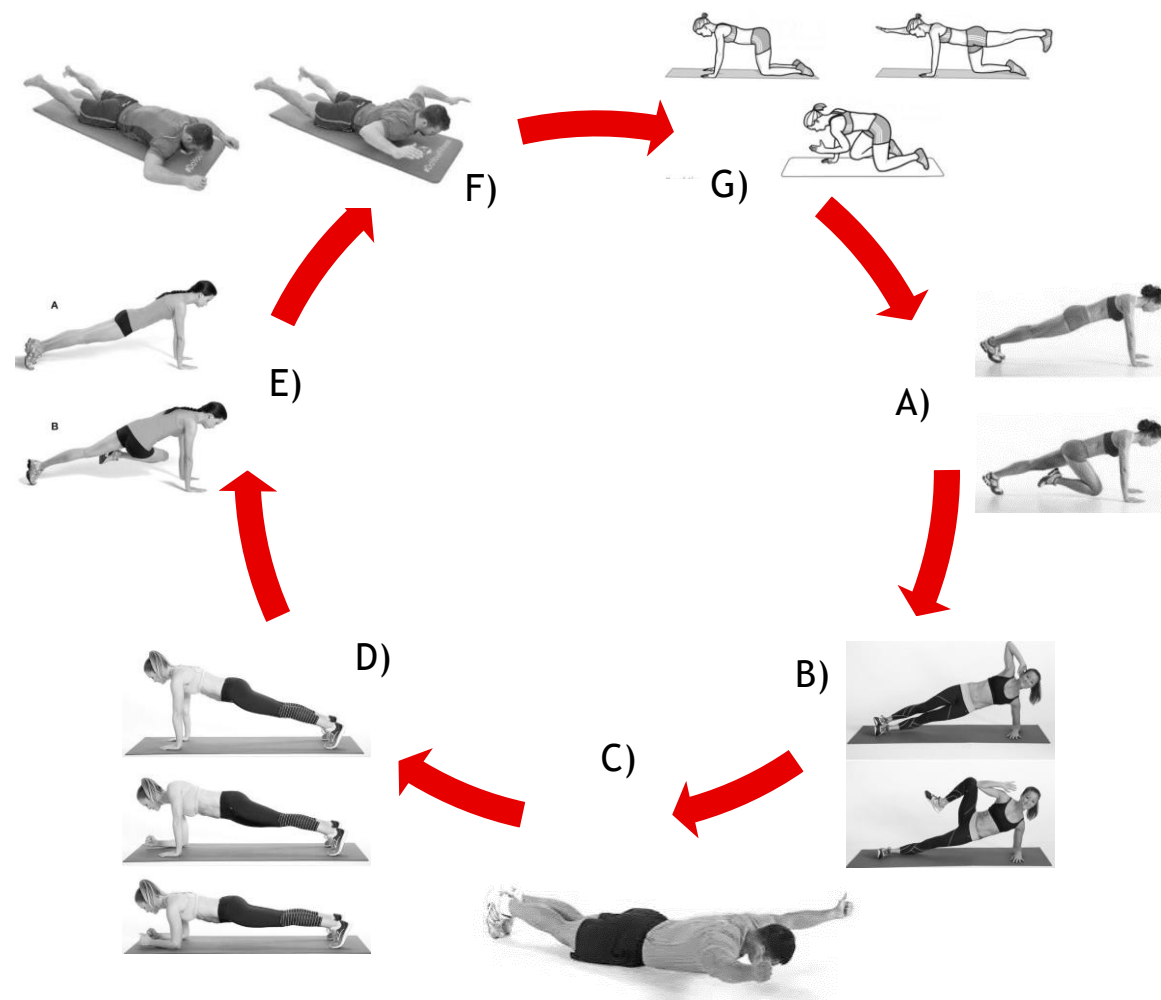
Matériel: ev. petit tapis, linge

Déroulement: effectues 2 séries à 30 sec. (30 sec. pause).

Exercice

- A) Mountain Climbers (en alternance)
- B) Appui sur le côté avec V-Crunch (1 série à gauche, 1 série à droite)
- C) Y's Deck (rester statique)
- D) Elbow to Full Plank Push
- E) Mountain Climbers Cross (en alternance)
- F) Lower Back (descendre et monter dynamiquement)
- G) A 4 pattes- Stand Cross (1 série à gauche, 1 série à droite)

Puis stretching / Blackroll



**PROGRAMME:
WARM-UP**



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

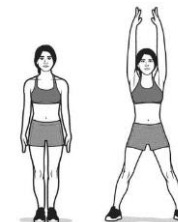
PRENDS LE TEMPS

Le dé du Warm Up

Lance le dé jusqu'à ce que tu aies fait au moins une fois, chaque exercice (max 15')



Fais 10 sauts à écarts



Touche chaque mur de ta chambre/ maison avec 2 extrémités (par ex. avec 2 mains, 1 pied + 1 main ou similaire)



Saute 3x sur ta jambe gauche, puis 3x sur ta jambe droite, jusqu'à ce que tu aies effectué 30 sauts.



Monte tes genoux 40x (20x gauche + 20x droite)



Couche-toi 5x sur le ventre et 5x sur le dos et remets-toi debout entre ces deux positions.



Fais 60 sauts comme si tu sautais à la corde

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

PRENDS LE TEMPS

Warm-Up (1) avec Movement Preps & corde à sauter

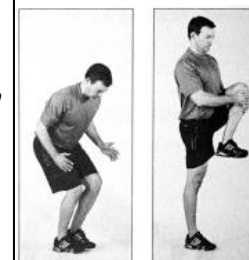
Déroulement:

Saut à la corde de 60" en alternance (différentes variantes, par exemple sur une jambe, etc.) et des exercices sur le côté droit (8-10 répétitions par exercice)

Qu'est-ce que les Movement Preps?

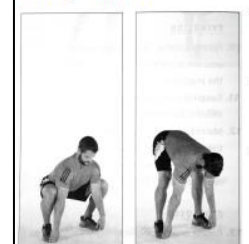
- Préparent aux mouvements complexes
- Favorisent la circulation sanguine
- Augmentent la température corporelle
- Stimulent le système cardiovasculaire
- Activent et renforce les muscles
- Activent le système nerveux
- Améliorent la mobilité

Knee Hug



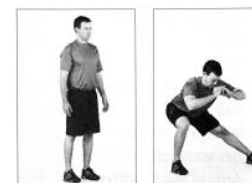
- Knie zur Brust ziehen
- andere Hüfte strecken

Deep Squat



- Fussspitzen greifen
- Fersen bleiben am Boden
- in die Hocke gehen und wieder aufstehen

Lateral Lunge



- ein Bein beugen
- Becken nach hinten unten schieben

Dropstep Skip



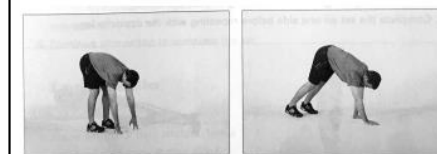
- Hopslerlauf mit Aussenrotation der Hüfte

Revers Lunge - Rotation



- Ellbogen zum Fuss drücken
- Rotation mit Hand über Kopf

Handwalk



- mit gestreckten Beinen mit den Händen nach vorne laufen
- nur aus Fussgelenk zurück kommen

**PROGRAMME:
STRETCHING /
BLACKROLL**



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

STRETCHING

Stretching (séquence Stretch):



1. Kneeling quads stretch

Dauer: 1 Minute
 Points: Gesäss sitzt auf Fersen
 Rücken so nah wie möglich oder ganz am Boden



2. Prayer

Dauer: 1 Minute
 Points: Arme gestreckt, weit nach vorne
 Brust nach unten drücken



3. Wrist Nr. 1

Dauer: 1 Minute
 Points: Handfläche flach am Boden, Mittelfinger Richtung Knie
 Bewegung nach vorne, hinten, links, rechts



4. Wrist Nr. 2

Dauer: 1 Minute
 Points: Fäuste zusammen, Handrücken flach am Boden
 Bewegung nach vorne, hinten, links, rechts



5. Reverse Table

Dauer: 1 Minute
 Points: Hände und Füsse flach, parallel
 Arme gestreckt
Gesäss angespannt



6. Chest Opener

Dauer: 1 Minute je Seite
 Points: Ellbogen berührt die Wand in Schulterhöhe
 Handfläche flach an der Wand
Füsse und Kopf andersrum gedreht



7. Couch Stretch

Dauer: 2 Minuten pro Seite
 Points: Max Winkel an Couch (Knie so nah wie möglich)
 Oberkörper aufrichten / Hüfte nach vorne drücke

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

DIMANCHE

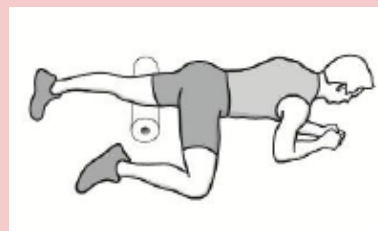
Régénération et récupération



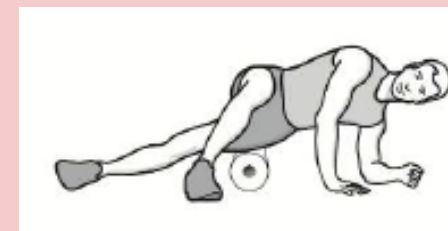
Musculature du mollet



Arrière de la cuisse



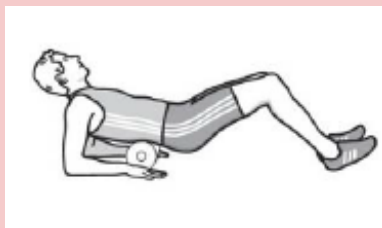
Avant de la cuisse



Côté extérieur de la cuisse



Fessiers



Bas du dos jusqu'au haut du dos



Nuque



**BON PLAISIR-
BON SUCCÈS!!**