



PLAN ESTIVAL - HANDBALL

SÉNIORS

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Tous les postes	Débutant Moyen Confirmé	Séniors Juniors	1 paire de running 1 tapis de gym De l'eau

Plan

Déroulé :

Le plan s'étend sur 5 semaines.

Pour vos séances de renforcement musculaire, retrouvez les conseils d'experts du handball sur notre article de blog !

Semaine 1 : 3 séances

- 1 footing de 20 minutes à un rythme modéré, puis une séance de renforcement musculaire :
 - 3 séries de 30 secondes de planche (gainage) et 30 secondes de repos entre chaque série
 - 3 séries de 30 secondes de gainage latéral et 30 secondes de repos
 - 3 séries de 30 secondes en position chaise puis 3 sauts groupés et 30 secondes de repos
 - 3 séries de 10 pompes et 30 secondes de repos
 - 3 séries de 10 crunches et 30 secondes de repos
- 1 footing de 20 minutes à un rythme modéré, puis une séance de renforcement musculaire
- 1 footing de 20 minutes à un rythme modéré, puis 5 minutes à un rythme soutenu et une séance de renforcement musculaire

Semaine 2 : 3 séances

- 1 footing de 25 minutes à un rythme modéré, puis une séance de renforcement musculaire
- 1 footing de 25 minutes à un rythme modéré, puis une séance de renforcement musculaire
- 1 footing de 25 minutes à un rythme modéré, puis 5 minutes à un rythme soutenu et une séance de renforcement musculaire

Semaine 4 : 3 séances

- 1 footing de 35 minutes à un rythme modéré, puis une séance de renforcement musculaire
- 1 séance d'intervalles : 8 séries de 10 sauts groupés puis accélération sur 50 mètres, puis une séance de renforcement musculaire
- 1 footing de 35 minutes en alternant 5 minutes à un rythme modéré et 5 minutes à un rythme soutenu et une séance de renforcement musculaire

Semaine 5 : 3 séances

- 1 footing de 35 minutes à un rythme modéré, puis une séance de renforcement musculaire
- 1 séance d'intervalles : 8 séries de 10 sauts groupés puis accélération sur 50 mètres, puis une séance de renforcement musculaire
- 1 footing de 35 minutes en alternant 5 minutes à un rythme modéré et 5 minutes à un rythme soutenu et une séance de renforcement musculaire

Conseils additionnels :

- Adaptez vos séances en fonction de votre forme physique : si vous avez pour habitude de courir plus ou au contraire que vous n'avez pas l'habitude de courir autant, ajustez la durée de vos courses.
- Variez l'intensité de vos séries de renforcement musculaire. Cela vous permettra de solliciter vos muscles de différentes façons de sorte qu'ils ne s'habituent pas à un exercice. C'est la meilleure façon de progresser !
- N'oubliez pas de boire de l'eau avant et après vos séances.
- Pensez aussi à bien étirer tous vos muscles après vos séances : mollets, quadriceps, adducteurs, ischio-jambiers, fessiers et biceps. Et, attendez une heure avant de vous étirer.
- Motivez votre équipe pour faire ce programme ensemble. Vous trouverez de la motivation et un bel esprit d'équipe !