



# PLAN ESTIVAL - BASKETBALL

## SÉNIORS

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

### Plan

#### Déroulé :

Ce plan d'entraînement s'étend sur 4 semaines.

#### Semaine 1 : 4 séances

1 footing de 15 minutes d'échauffement, puis 18 minutes d'intervalles (30 secondes d'accélération, puis 2 minutes 30 à un rythme lent) et 10 minutes de course à un rythme modéré

1 footing de 10 minutes d'échauffement et 1 séance de renforcement musculaire :

- 4 séries de 15 pompes et 1 minute de repos entre chaque série
- 4 séries de 30 secondes de planche (gainage) et 1 minute de repos
- 4 séries de 10 fentes alternées et 1 minute de repos
- 4 séries de 30 secondes de planche latérale droite et 1 minute de repos
- 4 séries de 30 secondes de planche latérale gauche et 1 minute de repos
- 4 séries de 15 levés de bassin et 1 minute de repos
- 4 séries de 15 crunches et 1 minute de repos

1 footing de 15 minutes d'échauffement et 1 séance de vitesse :

- 1 série de 6 sprints : 5 mètres, puis 10, puis 15, puis 20, puis 25 et 30 (en revenant en marchant) et 3 minutes de repos avant la prochaine série

- 1 série de 6 sprints : 30 mètres, puis 25, puis 20, puis 15, puis 10 et 5 (en revenant en marchant)

1 footing de 10 minutes d'échauffement et 1 séance d'exercices fitness, avec 5 séries à répéter le plus rapidement possible : 10 burpees, puis 15 squats, puis 20 pompes et 30 crunches

#### Semaine 2 : 4 séances

Même programme que pour la semaine 1.

### Semaine 3 : 4 séances

1 footing de 20 minutes d'échauffement, puis 24 minutes d'intervalles (1 minute d'accélération, puis 1 minute à un rythme lent) et 10 minutes de course à un rythme modéré

1 footing de 10 minutes d'échauffement et 1 séance de renforcement musculaire :

- 5 séries de 10 pompes et 1 minute de repos entre chaque série
- 5 séries de 30 secondes de planche (gainage) et 1 minute de repos
- 5 séries de 10 squats et 1 minute de repos
- 5 séries de 30 secondes de planche latérale droite et 1 minute de repos
- 5 séries de 30 secondes de planche latérale gauche et 1 minute de repos
- 5 séries de 10 levés de bassin et 1 minute de repos
- 5 séries de 10 crunches et 1 minute de repos

1 footing de 15 minutes d'échauffement et 1 séance de vitesse :

- 1 série de 6 sprints sur 10 mètres (en revenant en marchant), puis 3 minutes de repos avant la série suivante
- 1 série de 4 sprints sur 30 mètres (en revenant en marchant), puis 3 minutes de repos avant la série suivante
- 1 série de 5 sprints sur 20 mètres (en revenant en marchant)

1 footing de 10 minutes d'échauffement et 1 séance d'exercices fitness, comme celle de la semaine 1

### Semaine 4 : 4 séances

Même programme que pour la semaine 3.

### Conseils additionnels :

- Hydratez-vous bien avant et après chacune de vos séances.
- Évitez également de programmer une séance en pleine journée, lorsque les températures extérieures sont élevées.
- Pensez aussi à bien étirer chacun de vos muscles pendant 30 secondes minimum. Laissez un peu de temps entre la fin des exercices et la séance d'étirements pour que vos muscles puissent se reposer.
- Pour la séance d'exercices fitness, pensez à chronométrer le temps qu'il vous faut pour terminer chaque série et ainsi suivre votre progression.
- Invitez, enfin, votre équipe à faire ce programme tous ensemble : bonne ambiance garantie !