



PLAN ESTIVAL - HANDBALL

U15 à U21

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

Plan

Déroulé :

Le plan s'étend sur 5 semaines.

Pour les séances de renforcement musculaire, vous trouverez sur notre article de blog une vidéo avec les exercices à suivre !

Semaine 1 : 3 séances

☐ 1 footing de 30 minutes à un rythme modéré avec des accélérations sur 50 mètres toutes les 7 minutes et 1 séance de renforcement musculaire :

- 3 séries de 10 levés de jambes en position de gainage et 30 secondes de repos
- 3 séries de 10 levés de bassin et 30 secondes de repos
- 3 séries de 10 pompes et 30 secondes de repos
- 3 séries de 10 fentes alternées et 30 secondes de repos
- 3 séries de 10 squats et 30 secondes de repos

☐ 1 séance identique à la précédente

☐ 1 séance identique à la précédente

Semaine 2 : 3 séances

☐ 1 footing de 35 minutes à un rythme modéré avec des accélérations sur 50 mètres toutes les 7 minutes et 1 séance de renforcement musculaire

☐ 1 séance identique à la précédente

☐ 1 séance identique à la précédente

Semaine 3 : 3 séances

- ☐ 2 courses de 15 minutes à un rythme soutenu avec 4 minutes de pause entre les deux et 1 séance de renforcement musculaire
- ☐ 1 footing de 35 minutes à un rythme modéré avec des accélérations sur 50 mètres toutes les 7 minutes et 1 séance de renforcement musculaire
- ☐ 1 séance identique à la précédente

Semaine 4 : 3 séances

- ☐ 2 courses de 15 minutes à un rythme soutenu avec 4 minutes de pause entre les deux et 1 séance de renforcement musculaire
- ☐ 1 footing de 35 minutes à un rythme modéré avec des accélérations sur 50 mètres toutes les 7 minutes et 1 séance de renforcement musculaire
- ☐ 1 footing de 40 minutes à un rythme modéré et 1 séance de renforcement musculaire

Semaine 5 : 3 séances

- ☐ 4 séries d'accélération sur 200 mètres avec 3 minutes de récupération entre chaque série et 1 séance de renforcement musculaire
- ☐ 1 footing de 40 minutes à un rythme modéré avec des accélérations sur 50 mètres toutes les 7 minutes et 1 séance de renforcement musculaire
- ☐ 1 footing de 1 heure à un rythme lent (ou 1 sortie à vélo de 2h30)

Conseils additionnels :

- Veillez à vous échauffer avec un footing de 5 à 10 minutes, puis à récupérer avec un footing de 5 minutes.
- Pensez à bien vous hydrater avant et après vos séances.
- Espacez vos séances dans la semaine pour pouvoir récupérer avec un jour de repos.
- Au fil du programme, vous pouvez également faire varier l'intensité de vos séances en augmentant le nombre de séries ou de répétitions.
- Pensez, enfin, à bien vous étirer une heure après chacune des séances.