

CIRCUIT TRAINING INTENSIF SPECIFIQUE

B.Grosgeorge
exercices du Centre Fédéral

Au cours des reprises de saison ou dans les périodes sans matchs, il est conseillé de réaliser un ou plusieurs cycles de préparation physique. Ils seront plutôt centrés sur l'endurance musculaire (circuit extensifs) ou au contraire davantage sur la force explosive répétée (circuits intensifs). Ils peuvent se réaliser après une séance technique qualitative de 45 minutes (circuits extensifs) ou au contraire en fin d'échauffement (circuits intensifs).

I. FORME DETRAVAIL

Durée sur chaque poste = 1 minute

- soit 20 secondes d'effort
- auquel ajouter 40 secondes de pause
- ou 1 minute en continu (saut à la corde ou abdominaux)

II. LES EXERCICES (exemples pour jeunes de 15 ans et plus)

1. Course navette sur la largeur du terrain de basket pendant 20 secondes (allure 80% du maximum)

2. Saut à la corde (durée 1 minute)

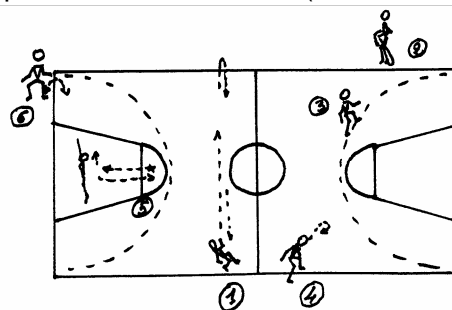
- 5 secondes rapides
- 10 secondes lent
- l'ensemble 2 fois

3. Jeu de jambes défensif en aller et retour sur la ligne des 3 points

4. Bonds avec 1/2 tour à cheval sur une ligne.

5. Courses et sauts enchaînés - A partir de la ligne des lancers francs courir jusqu'au panneau sauter et toucher la planche, revenir en courant à la ligne des lancers francs et recommencer une seconde fois

6. Bonds de part et d'autre d'une ligne ou par dessus des plots



II. CHARGE DE TRAVAIL

1. Durée d'exercice 20 secondes
2. Intensité = 75 à 80 % de l'intensité maximum
3. Durée de la pause = 40 secondes
4. Nombre de circuits enchaînés
 - 2 circuits les 2 premières fois
 - 3 circuits la 3ème et la 4ème séance
5. Récupération active 5 minutes (Lancers Francs)
6. Répéter une seconde fois les deux tours de circuits

séances 1 et 2
12 minutes de circuit
+ 5 minutes de LF
+ 12 minutes de circuit

séance 3 et 4
18 minutes de circuit
+ 5 minutes de LF
+ 18 minutes de circuit

III. ENCHAINER PAR 45 MINUTES DE TRAVAIL TECHNIQUE (lié au poste de jeu)

si le circuit est extensif il se fera après la séquence technique

IV. TERMINER PAR 10 MINUTES D'ETIREMENTS